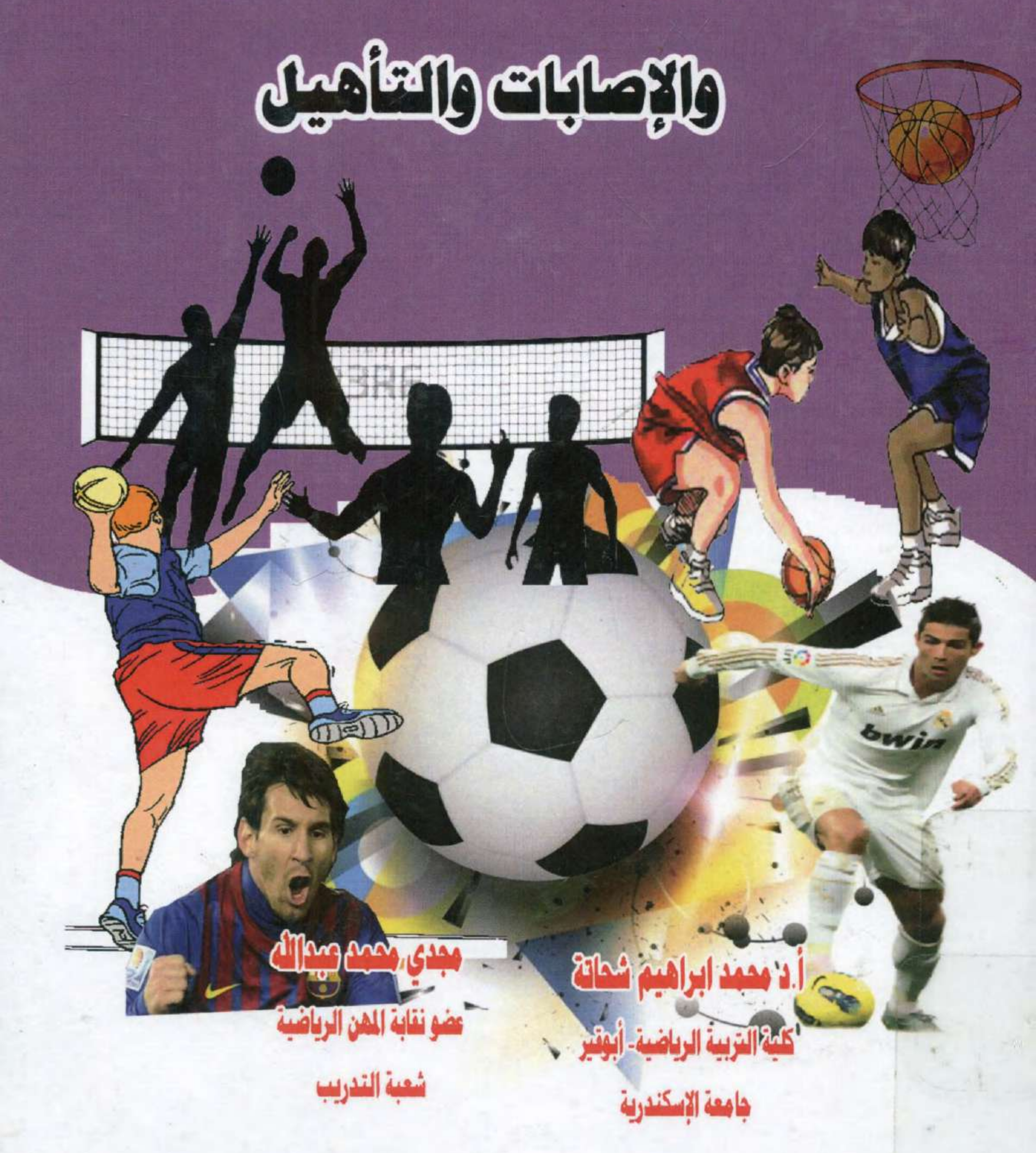
المــوسوعة الرياضية

# موسوعة الألعاب الجماعية والإصابات والتأهيل



مجدي محمد عبدالله
عضو نقابة المهن الرياضية
شعبة التدريب

أ.د محمد ابراهيم شحاتة
كلية التربية الرياضية- أبوقير
جامعة الإسكندرية







www.books4arab.me

الموسوعة الرياضية

# موسوعة الألعاب الجماعية

## والإصابات والتأهيل

أ.د محمد ابراهيم شحاتة

كلية التربية الرياضية - أبوقير

جامعة الإسكندرية

مجدي محمد عبدالله

عضو نقابة المهن الرياضية

شعبة التدريب

ماهي للنشر والتوزيع

2016

اسم الكتاب : الموسوعة الرياضية – موسوعة الألعاب الجماعية والإصابات والتأهيل

المؤلف : ا.د محمد إبراهيم شحاته - مجدي محمد عبدالله

الناشر: ماهي للنشر والتوزيع

15شارع عثمان فهمي – الرصافة – محرم بك – الإسكندرية – ج.م.ع

002034843427 —— ت: 00201003006034جوال

mahy_mizo@hotmail.com:E mail

رقم الإيداع : ٢٠١٥/٩٧٧٦

الترقيم الدولي N.B.S.I

978-977-5862-77-8

حقوق الطبع محفوظة

## اهداء

لكل محبي الرياضة من الناطقين بالعربيـــة خاصـــة أبنائي الطلاب والخريجين واللاعبـــين والمســـئولين عنها ومن يحب أن يعلم ويـــتعلم مـــاهي الرياضـــة الجماعية وأنواعها

# المقدمة

من الحكمة ( العقل السليم في الجسم السليم) تتجلي في أهمية الرياضة وممارستها ورفع اللياقة البدنية للمجتمع مع أهمية الثقافة الرياضية التي توضح وتبين للعامة قبل الخاصة أهمية الرياضة والألعاب الرياضية مما يضع علي المهتمين بها العبئ في تقديم المزيد من المراجع والكتب التي تعمل علي تثقيف العامة والخاصة.

فنجد أن المكتبة العربية تحتاج الي المزيد من المؤلفات العلمية النظرية منها والتطبيقية في مجالات الرياضة وخاصة ما يلقي الضوء ويساهم مساهمة فعلية في التعريف بالرياضة حيث تعتبر الرياضة أحد أهم الأنشطة الإنسانية التي عرفها الإنسان عبر مختلف العصور والحضارات علي الرغم من تفاوت التوجهات والروي وهي تساهم في التنشئة وبناء الشخصية .

القليل من الكتب والمراجع تقدم التعاريف والتثقيف للرياضة وأنواعها لذا قمنا بإعداد هذا الكتاب الموسوعي لتبين ما هي الرياضات الجماعية وأنواعها وتاريخ بدايتها والقوانين التي تحكم ممارساتها والأجهزة المختلفة لهذه الألعاب وفي هذا الكتاب نقدم مجموعة من الألعاب مثل كرة الماء والكرة الطائرة الشاطئية والهوكي وكرة القدم واليد و السلة والكرة الطائرة وغيرها

نرجوا ان يكون هذا الكتاب مرجعاً معاوناً للجميع في مجال التربية الرياضية والتثقيف الرياضي لكل المهتمين بالرياضة بكافة الوطن العربي

**المؤلفان**

# الرياضة

تدل الآثار المصرية القديمة على أن المصريين القدماء كانوا يمارسون أنواعا من الرياضة منها المصارعة والرقص. ولا شك في أن الرياضة ثبتت نفسها كعامل مهم لتدريب المحاربين، وفي كثير من اللوحات صورا لفراعنة مصر وهم يمارسون صيد الأسود والغزلان بالقوس أثناء ركوبهم عربتهم الحربية. وتدل آثار العصر اليوناني مثل الملعب الأولمبي باليونان، على أن العديد من الرياضات كانت تنظم لها المسابقات للمشاركين من بين البلاد اليونانية. وقد استوحيت العديد من الرياضات من الأنشطة التي قام بها الإنسان البدائي مثل مطاردة الفريسة من أجل لقمة العيش فقد استوحي منها رياضة العدو والرماية، القفز لتجاوز الكوارث الطبيعية وقد استوحي منه رياضة القفز، السباحة في البحر، وصيد الأسماك وقد استوحي منها رياضة السباحة، استعمال الخيل للتنقل وقد استوحي منها رياضة سباق الخيل.

الرياضة مفيدة للصحة و الجسم وهناك أيضا الرياضات كان يمارسها الصينيون منذ الألاف السنين حيث كانو يلعبون كرة القدم بالحديد وان هناك اطفال يمارسونها ويشوتونها بعيدا ويركضون وراها

## فوائد الرياضة والحركة

الرياضة تلعب دوراً أساسياً في أي حمية يمكن اتباعها فهي مفيدة للجسم البشري وتؤدي إلى تقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والشرايين، وتحافظ على الوزن المثالي وعلى ذاكرة أفضل كما أنها تزيد الثقة بالنفس. حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل " الاندرفينس" التي تجعل الإنسان يشير بأنه

في حال أفضل. كما أن هناك العديد من ألعاب الرياضة التي تتميز بالتشويق مثل كرة القدم والقفز العالي وسباق الحواجز.

**أثبتت الدراسات الحديثة أن الرياضة البدنية تفيد الجسم كثيراً وتؤدي إلى:**

- التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري
- تحكم أفضل بنسبة سكر الدم
- التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين والكلسترول
- المحافظة على الوزن
- التقليل من الإصابة بالبرد
- ذاكرة أفضل ونوم أفضل
- المحافظة على المفاصل
- زيادة الثقة بالنفس
- تحكم أفضل بالضغوطات والتوتر.
- زيادة الحيوانات المنوية .
- تساعد التمارين الرياضية على التحمل والصبر وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة ومن هنا نستكشف أن الرياضة تعلم الصبر، كذلك ترتبط الرياضة بالاحترام إذ على الرياضي احترام قواعد اللعبة.
- هذا بالإضافة إلى أن الرياضة تعلم الفرد التنافس النزيه، التحدي عندما تحصل مباريات بين فرق، وكذلك تعلم الجراة، إذ أن الرياضة

تنمي الثقة بالنفس في الفرد، وتعلمه التركيز وعديد من القيم الأخرى التي تساعده على التأقلم في المجتمع لأن الرياضة ليست لنيل الكؤوس ولكن لتهذيب النفوس.

- هناك دراسة بريطانية تقول إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض، وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن 22 بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط.
- تحمي الرياضه الجسم من الأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وامراض القلب والشرايين وأيضا العقل السليم في الجسم السليم ، يذكر أن 5% فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للإكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام.

وتقول الدراسات الطبية أنه من المهم ألا يركز الأطباء على وصف العقاقير المضادة للإكتئاب بإعتبار أن هناك وسائل أخرى....وقال البحث إن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الإكتئاب من الدرجة المتوسطة لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم كما ان التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية مثل الأندورفينس التي تجعل الإنسان يشعر أنه في حالة أفضل. وتقول سيليا ريتشاردسون المديرة بمؤسسة الصحة العقلية "إن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا." ووجدت الدراسة ان عدد الأطباء الذين يؤمنون بفوائد العلاج بالتمارين قد أرتفع بدرجة كبيرة، فقبل 3سنوات كان 41 % فقط

يرون أن التمارين تمثل علاجا "فعالا أو فعالا للغاية" بالمقارنة بـ 61 % حاليا.

ويقول **أندرو ماكولوج** المدير التنفيذي بمؤسسة الصحة العقلية **"إن الإكتئاب مرض معقد لذلك يجب أن يكون العلاج متنوعاً وأن تتاح للمرضى فرصة للإختيار"**. تنشط الرياضة الدورة الدموية للجسم.

# الرياضة الجماعية أو الالعاب الجماعية

أي رياضة أو لعبة يمارسهاعدد من اللاعبين يعملون ضمن فريق من أجل تحقيق هدف أو فوز مشترك، ويمكن القيام بذلك من خلال عدد من الطرق مثل التفوق على الفريق المنافس.

يقوم أعضاء الفريق بتحديد الأهداف واتخاذ القرارات والتواصل وحل المشاكل في جو الثقة من أجل هدف أساسي هو تحقيق الفوز.

**من الألعاب الرياضية الجماعية** :الهوكي وكرة القدم والبيسبول وكرة السلة والكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية والتنس وكرة الماء والتجديف والرجبي والكريكيت وكرة اليد وغيرها الكثير.من الألعاب التي يمارسها الأنسان ويتنافس لتحقيق الإستمتاع له وجمهوره مع تحقيق الانتصارات والمراكز المتقدمة .

## إيجابيات الرياضة الجماعية:

- من إيجابياتها و البعض من يعرفها هي تنمية روح الفريق حيث تحس المجموعة ككل بالمسؤولية ؛ حيث أن كل أعضاء الفريق يقتسمون الأفراح و الأحزان

- تقوية عزيمة و طموح الشخص لأنه يحس بالمساندة و التشجيع ، و إذا كانت المجموعة تشتغل لمدة طويلة بعضـــها الـــبعض و أقصـــد بالإشتغال التمارين الرياضية فهذا سيولد إنسجام داخل المجموعـــة و بالتأكيد تحقيق مبتغى المجموعة و الوصول إلى القمة

- ومن ايجابياتها هي الروح الرياضية الجماعية و التعاون كاصـــلاح الاخطاء بينهم و المساعده .

- للرياضة دور كبير في حياتنا فبدونها لن يستمر الانسان لانها تقويه و ترفع روح التحدي به و تزعمه فلولاها لمـــا اســـتطاع الانســـان الوصول الى هذه الحالة التي نحن بها يـــا التطـــور التكنولـــوجي و العلمي.

- الاستمتاع بالعمل من خلال فريق العمل وكيفية تحقيق التجانس بـــين افراد الفريق يعود علي اللاعبين والاجهزة الفنية بالكثير من الفوائـــد في تطوير وتنمية الذات والتنمية البشرية في المجتمع .

- تعمل الألعاب الجماعية علي تنمية اســـاليب التواصـــل والاتصـــال الجماعي وكيفية التعامل من حلال الضغوط وخاصة اثناء العمل كما يحدث اثناء ممارسة الفريق للمباريات

- وجودك

# كرة الطائرة الشاطئية



الكرة الطائرة الشاطئية هي لعبة رياضية متطورة من لعبة الكــرة الطــائرة الشعبية، وتمارس على الشواطئ في العديد من دول العالم. بخــلاف الكــرة الطائرة، تمارس الكرة الطائرة الشاطئية خارج الصالات، علــى الســاحات الرملية التي إما أنها جاهزة أو مصممة كساحة لعب. بدلاً من فريقين مكونين من ستة لاعبين، كل فريق في كرة الطائرة الشاطئية مكون من لاعبَين فقط. هناك الكثير من الفروق بين الكرة الطائرة العادية والشاطئية أبرزها طــول ملعب، حيث طول ملعب كرة الطائرة الشاطئية 8 × 8 متر ولــيس 9 × 9 متر

## تاريخها :

بدأت رياضة الكرة الطائرة الشاطئية في سانتا مونيكا، كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأمريكية في العشرينات. في عقد لاحق ظهرت الرياضة في قارة أوروبا. نظمت بعض المسابقات للرجال (فرق مكونة من لاعبَين) في سانتا مونيكا في الأربعينات. وفي نفس المكان تمت محاولة تنظيم دوري محترف في الستينات، إلا أنه لم ينجح، ولكن تمت ممارسة الرياضة احترافياً في فرنسا حيث نظم دوري وكانت مكافئته 30000 فرنك فرنسي. وبدأت في سانتا مونيكا في العقد التالي بعض الدوريات الناجحة التي دعمتها بعض الشركات ورغم بداية ظهور اللعبة منذ زمن طويل، إلا أنها لم تشتهر عالمياً إلا في التسعينات.

## في الأولمبياد

دخلت كرة الطائرة الشاطئية الجدول الأولمبي بدءاً من دورة برشلونة ١٩٩٢ بفئتيها للرجال والسيدات لكن بشكل استعراضي، اما الاعتماد الرسمي فيعود لدورة أتلانتا ١٩٩٦ والتي فاز فيها زوجي أميركي رجالاً أمام مواطنين آخرين لهما، فيما نالت برازيليتان لقب السيدات امام مواطنتين أخريين لهما.وفي الدورات التالية حافظت الولايات المتحدة على لقبها لدى الرجال في سيدني ونالت استراليا لقب السيدات، فيما فازت البرازيل بلقب الرجال في أثينا وللولايات المتحدة بلقب السيدات.

تعد البرازيل والولايات المتحدة من أقوى المنتخبات التي سيطرت على البطولات لعدة عقود. كما ظهرت بعض المنتخبات القوية الأخرى مثل

أستراليا. هذه المنتخبات الثلاثة هم الفرق الوحيدة التي حصلت على الميدالية الذهبية في الأولمبياد الصيفي منذ إدخال اللعبة عام 1996 في أتلانتا ، كان أول ظهور أولمبي لكرة الطائرة الشاطئية في عام 1996 في دورة أتلنتا بالولايات المتحدة الامريكية ، وخلال تلك الدورة فاز فريق الولايات المتحدة المؤلف من كارتش كيرالى وكينت ستيفس وفريق البرازيل المؤلف من جاكى سيلفا و ساندرا بيرس ، بأول ميدالية ذهبية لهذه اللعبة ، وأعتبرت كيرالى اعظم لاعبة كرة طائرة على الشواطيء لانها حققت ميداليات ذهبية اولمبية فى دورتى لوس انجلوس 1984 وفى سيول 1988.

## خصائص اللعبة :

الكرة الطائرة الشاطئية هي لعبة تلعب بين فريقين بلاعبين اثنين لكل منهما على ملعب رملي مقسم بواسطة شبكة ، وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية اللعبة لكل فرد ، بسبب الصعوبات الكثيرة للعب في المناطق المفتوحة مثل الرمل والشمس و الرياح ، يتعين على لاعبي كرة الطائرة الشاطئية ان يتمتعوا بمهارات متميزة وسرعة باللعب . ويجب على لاعبي الفريق الواحد أن يكونوا متوافقين تماما ، وإلا سيكونون صيدا سهلا امام الخصوم الذين سيستغلون نقاط ضعفهم . .

## بعض قوانين الكرة الطائرة الشاطئية:

- توضع الكرة في اللعب بالإرسال بأن تضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس ، يستمر التداول حتى يتم إستقبال الكرة على الملعب أو تذهب خارجا ، أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحه .

- في الكرة الطائرة الشاطئية الفريق الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقطة) ، وعندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول ، فإنه يكسب نقطة والحق في الإرسال ، ويجب على اللاعب المرسل أن يتناوب في أي مرة يحدث هذا.

- تلعب المباريات بأفضل ثلاثة أشواط باستخدام نظام نقطة السباق . وأول شوطين يُلْعَبَانِ إلى 21 نقطة ، أما الشوط الترجيحي الثالث فيُلعب إلى 15 نقطة .

- يجب أن يفوز الفريق فيْ الشوط بفارق نقطتين . وليس هناك سقف زمنى ، أى ان تستمر المجموعة حتى يتمكن أحد الفريقين من تحقيق النقطتين.

- في حال وجود أربعة لاعبين تكون المباراة إلى خمس وعشرين نقطة ويتبادل الفريقان أماكنهم كل عشر نقاط،

- إذا كانوا خمسة لاعبين فتكون المباراة إلى واحد وعشرين نقطة ويتبادل الفريقان أماكنهم كل سبع نقاط،

- إذا كان اللاعبين ستة فتكون المباراة إلى خمس عشر نقطة ويتم استبدال الأماكن كل خمس نقاط،

- يتم تبديل الأماكن في الحالات السابقة كلها دون أخذ استراحة.

- ويجب على لاعبي كل فريق استبدال أماكنهم بعد كل إرسال. و في أثناء اللعب لا يجوز للكرة أن تتعدى حدود الملعب،

- على اللاعب أن لا يلمس الشبكة بأي جزء من جسده أو ملابسه ولا يعتبر خطأ إذا اصطدمت الكرة بالشبكة من غير قصد.

- يمكن للكرة أن تلمس أي جزء من الجسم ولكن لا يمكـن ردهـا أو إرسالها إلا عن طريق اليد أو الذراع،

- يمكن للفريق أن يلمس الكرة ثلاث مرات متتالية مـع العلـم أن رد الكرة في المرة الأولى يعتبر اللمسة الأولى ويحق للاعب الـذي رد الكرة أن يضربها مرة أخرى ولكن في هذه الحالة يبقى للفريق لمسة واحدة فقط لإرسالها إلى الخصم إلا أعتبرت نقطة عليهم.

- يغطي كل فريق مساحة ٦٤ م٢ (٨×٨) وتعتبـر كبيـرة بالنسـبة للاعبين وخصوصا على الرمل.

- دائما يكون احد اللاعبين على الشبكة لقيام بالصد الدفاعي فيما يكون الآخر خلفه لتغطية المنطقة الخلفية في حالة الدفاع.

- التقنيات الأساسية هي نفسها المعتمدة في كرة الطائرة العاديـة مـن إرسال وهجوم ودفاع وصد..

- لا يوجد أخطاء في الدوران كما في الطائرة العادية.

- لا يوجد تبديلات ولا يوجد لاعب ليبيرو.

- لا يوجد خط للثلاثة أمتار.

- الكرة تكون أنعم مع ضغط داخلي أخف وحجم أكبر من الكرة العادية للطائرة.

# الكرة الطائرة Volleyball

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.



أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900. تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

## أصل اللعبة:

في 9 فبراير عام 1895 م، الأمريكية، قام مدير التربيـــة البدنيــة الأمريكي انذاك باتحاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبــة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضا من خصائصـــها من التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كـــرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنهـــا لا زالت تحتاج إلى بدل الجهد.

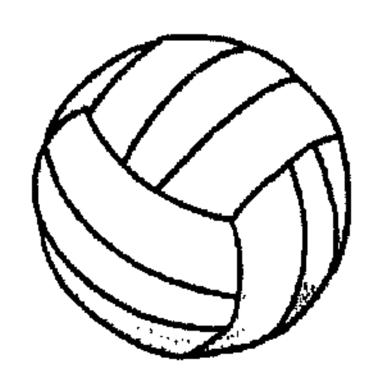
## التطورات اللاحقة:

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليـــام robaine اشـــترطت وجود شبكة على ارتفاع 6 أقدامٍ و 6 بوصات، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 25 × 50 قدم. وعدد اللاعبين محدد، يتبارون في مبـــاراة مكونة من 9 استقبالات و 3 إرسالات لكل فريق. والى عـــام 1900م لـــم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفتـــرة بالشكل الذي نعرفه اليوم. بعد أول عرض للعبة في عام 1896 استبدل اسم الرياضة إلى "فوليبول (volleyball) "بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة (كما هو الحال مع كرة السلة) العديد من التغييرات فـــي القواعد.

## كرة الطائرة في الألمبياد:

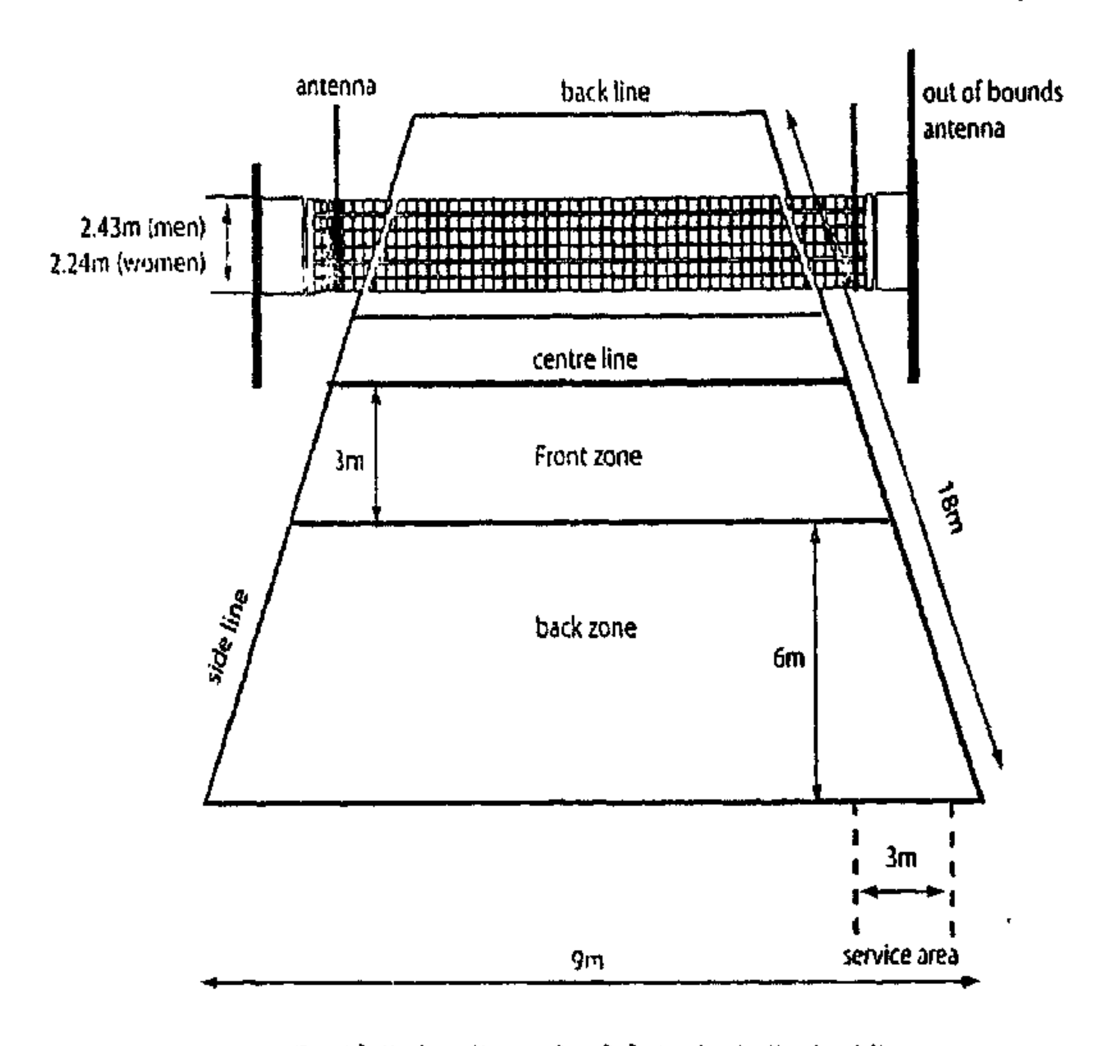
تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطــائرة (FIVB) عــام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. أضافت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية فــي عام 1964 وظهرت الكرة الطّائرة بالألعاب الأوليمبيّة لأوّل مرّة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطــائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996 في أطلانطا.



كرة متوسطة أصغر من كرة القدم واخف منها وزنها ما بين 260جرام إلى 230جرام كره متوسطة اصغر من كرة القدم واخف وزنا منها ووزن الكره في الملاعب الخارجية 220جرام /210جرام اما في الملاعب الداخلية مثل الصالات فهى 200جرام وهناك بعض الدول تستخدم كرة وزنها 190جرام وذلك لزيادة سرعة الكرة في الهواء ، ويتراوح محيطها بين 65 ســم و76 سم

## الملعب




**الشكل العام لمخطط ملعب الكرة الطائرة**

تلعب رياضة الكرة الطائرة على ملعب خاص مستطيل طوله 18 × 9 أمتار، مقسم إلى قسمين (للفريق)، طول كل منهما 9 × 9 أمتار، تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها ( 5 سم ) ، يفصل بينهما خط المنتصف يوضع فاصل بين منطقتي الفريقين وهو الشباك، وارتفاعه 2.43 متر للرجال، و 2.24 متر للنساء.يرسم على مسافة ثلاثة امتار من خط

المنتصف من كل جانب خط مواز لخط المنتصف ، يقسم كـل مربـع إلـى منطقتين ، تسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الهجومية ، والمنطقـة الثانية بمنطقة الدفاع .تحدد منطقة الإرسال بخط طوله ( 15 سم ) ويبعد عن خط النهاية ( 20 سم ) ، ويفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صـالة مغلقـة ارتفاع سقفها لا يقل عن سبعة أمتار .

**الشبكة**

طولها تسعة أمتار ونصف المتر وعرضها متر واحد . على جانبيها قضيبان من مادة ( الفيبر كلاس ) طول القضيب ( 180 سـم ) وارتفـاع الشبكة ( 243 سم ) للرجال و ( 224 سم ) للسيدات .

**قواعد اللعبة:**

- **تشكيلة الفريق :** يتكون فريق الكرة الطـائرة مـن 12 لاعبـا، 6 يلعبون و 6 أحتياط، ومدرب ومساعد مدرب، ومدرب لياقة، وطبيب رياضي.
- **قيادة الفريق :** يعتبر كابتن الفريق والمدرب، مسئولين عن أسـلوب لعب وتصرفات الفريق عموما.
- **كسب النقاط :** يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح في رمى الكرة لتلامس ارضية ساحة الخصم، أو عندما يرتكب الفريق الخصم خطأ (فاول)، أو عندما يحصل الفريق الخصم على عقوبة مـن أى نـوع كانت.
- **الاخطاء :** يحسب فاول أو خطأ على الفريق عندما يقـوم أى مـن اعضائه بتصرف مخالف لقواعد اللعبة، أو مناف للاخلاق الرياضية.

- ويكون الحكم مسئولا عن تقييم درجة الخطأ. واذا تم ارتكاب خطأين أو أكثر بالتعاقب، فيحتسب الخطأ الأول فقط. واذا ارتكب أى من الفريقين خطأين أو أكثر بشكل متزامن فيتم احتساب خطأ مزدوج ضده، ويُعاد الأرسال ،يمنع لمس الشبكه.

- يحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة من ساحته إلى ساحة خصمه ولم يستطع الخصم ردها، ويواصل الارسال إلى ان يستطيع الفريق الخصم رد الكرة ويحصل على نقطة وينتقل الارسال اليه.

- يفوز الفريق بالشوط (عدا الشوط الخامس الحاسم)، إذا حصل على 25 نقطة وبتقدم لا يقل عن نقطتين، مثلا (25 – 23).

- فى حالة تعادل الفريقين 24 – 24 لكل منهما، يستمر شوط المباراة إلى ان يتقدم أحد الفريقين بالنقطتين المطلوبتين، ويفوز (26 – 24) أو (27 – 25)، على سبيل المثال.

- للفوز بالمباراة، يتعين على أحد الفريقين ان يفوز بثلاثة اشواط، واذا تعادل الفريقان 2–2، فتحسم المباراة باللجوء إلى شوط خامس حاسم من 15 نقطة، ويتعين ان يتقدم الفائز بنقطتين على الاقل

**طريقة اللعب:**

تلعب الكرة الطائرة عن طريق كرة ترسل من منطقة الإرسال في الملعب إلى الجهة الأخرى ، ويجب أن تمر فوق الشبكة من غير أن تلمسها أو تلمس العمود الذي ترتكز عليه الشبكة ، يقوم أعضاء الفريق بتبديل مراكزهم في الملعب بعد كل مرة يفوز فيها الفريق بالإرسال ، وذلك مثل

تبديل عقرب الساعة ، حتى يتسنى لكل لاعب أن يقوم بالإرسال والدفاع والهجوم.

وتتألف المباراة من خمسة أشواط على الأكثر ، يفوز فيها الفريق الذي يحرز ثلاثة أشواط قبل الفريق الآخر .

يجب على اللاعب ان يتمكن من ضرب الكرة إلى ساحة الخصم في مكان واهن أو على شخص ما مباشرة، وتكون أكثر الضربات تأثيراً عندما تهيأ الكرة من أحد اعضاء الفريق إلى المهاجم ويقوم الأخير بضربها بسرعة عالية ودقة

## الأخطاء الشائعة في الكرة الطائرة

- مس الشبكة أثناء الدفاع أو الهجوم.
- لمس خط النهاية أثناء ضرب الإرسال.
- ضرب الكرة بشكل متتابع ومتصل من نفس اللاعب إلا في حال صد الهجوم.
- ضرب الكرة ضربة هجومية من لاعب في المنطقة الخلفية .

# كرة الماء water polo

**كرة الماء water polo** من الألعاب المائية، ويمكن أن تتبع ألعاب الكرات أو ألعاب الهدف، وتتطلب من اللاعبين كفاحاً رجولياً ومجهوداً متميزاً في التدريب والمباريات، ويحتوي ذلك الأداء الحركي الجيد، واللياقة البدنية العالية.

وفكرة اللعبة أن يحاول الفريق، وفق القانون، إدخال الكرة باليد غالباً في مرمى الخصم، وحماية مرماه من هجماته، وتمارس هذه اللعبة على صعيد الرجال والشباب والناشئين كما توجد فرق خاصة للسيدات في بعض الدول الأوربية والمتقدمة باللعبة في العالم.

## التطور التاريخي

بدأت اللعبة منذ 1869م في لندن، حيث فكر أحد عشاق السباحة ممارسة كرة القدم في الماء. وتكوّن الفريق أول الأمر من أحد عشر لاعباً، ثم أصبح سبعة لاعبين أساسيين وأربعة احتياطيين، وكانت المباريات الأولى عشوائية تشبه المصارعةفي الماء؛ لعدم وجود قواعد للعب. وكان يسمح بلعب الكرة بالرجلين، ثم وضع الإنكليز عام 1876م قواعد اللعبة الأولى التي تبدلت وتحسنت في السنوات التالية، وصار يسمح اللعب بالقدم واليد، ثم باليد غالباً، وتحددت أشكال اللعب الرئيسية، وأُلف أول اتحاد إنكليزي لكرة الماء عام 1889م.

اعتمد اتحاد السباحة الدولي للهواة FINA القانون الإنكليزي عام 1911م وعممه على الاتحادات الوطنية الأخرى. ودخلت كرة الماء الألعاب الأولمبية عام 1900م وأقيمت بطولة أوربا منذ عام 1926م، ثم انتقلت اللعبة إلى

حدود الملعب، تستخدم حبال خاصة لتحديد الخطين الجانبيين وخطي المرمى. وتوضع علامة بيضاء على الطرفين الجانبيين لخط المرمى، ويوضع على الخطين الجانبيين ومن الطرفين علامة حمراء لخط 2m، وعلامة صفراء لخط ٤م، وعلامة خضراء لخط ٧م، وعلامة بيضاء لخط منتصف الملعب، أما المرمى فيبلغ ارتفاع العارضة من أسفلها حتى سطح الماء 90cm وطوله بين القائمين 3m. وإذا كان عمق الماء أقل من 1.5m فيجب أن تكون المسافة من القاع وحتى أسفل العارضة 2.4m.

يبلغ طول الملعب 30m، وعرضه 26m، ولا يقل عمق الماء فيه عن 1.8m، وتوضع علامات مميزة على جانبي الملعب، تبين خط المرمى، وخطي المترين، والأربعة أمتار، وكذلك خط منتصف المسافة، بين خطي المرميين. وتُميِّز هذه الخطوط عن طريق الألوان كالآتي :

- **اللون الأصفر:** لخط الأربعة أمتار، من خط المرمى.
- **اللون الأحمر:** لخط المترين، من خط المرمى.
- **اللون الأبيض:** لخط المرمى، وخط المنتصف.

أما حدود الملعب في النهايتين، فتكون على بعد 30cm خلف خط المرمى. وتترك مسافة خاصة للحكام حول الملعب، خارج حمام السباحة، كما تخصص أماكن عند خطي المرمى، لمراقبة الأهداف .

## الكـــــرة..

محيط الكرة من 68 ـ 71سم، وهي محكمة الإغلاق (بدون شريط)، وتزن 400 ـ 450جرام ، ويبلغ ضغط الهواء الجوي فيها من 13 ـ 14 رطلاً

لهم ارتداء أشياء معدنية، قد تسبب إصابة لباقي اللاعبين، مثل: الساعات، والقلادات، والخواتم .

يزود غطاء الرأس بواقٍ طري للأذن. وتُرقّم أغطية الرأس من على الجانبين، فيلبس حارس المرمى غطاء الرأس رقم 1، ويلبس باقي الفريق أغطية مرقمة من 2 إلى 13

ولتمييز الفريقين في الملعب يلبس أحدهما أغطية زرقاء قاتمة، والآخر أغطية بيضاء، ما عدا حراس المرمى فيكون غطاء رأسيهما أحمر .

## التحكيم

يقوم بتحكيم المباراة حكمان، ومراقبا أهداف، أو حكمان دون مراقبي الأهداف، أو حكم واثنان من مراقبي الأهداف. ويزود الحكم بصفارة قوية لإعلان بدء المباراة، واستئناف اللعب، وإعلان الأهداف، ورميات المرمى، والرميات الركنية. ويقف الحكم في المكان، الذي يمكّنه من ملاحظة جميع اللاعبين، فللحكم سلطة إخراج أي لاعب من الملعب. ويوقف الحكم المباراة إذا رفض لاعب الخروج من الماء، أو إذا تراءى له أن في سلوك اللاعبين أو المتفرجين، ما يمنع من استمرار المباراة في سلام .

ويُزوّد الحكم بعصا طولها 70cm، مثبت بأحد طرفيها علم أبيض وبالطرف الآخر علم أزرق، إشارة إلى لون أغطية رأس كل فريق، للإشارة به عند احتساب رمية المرمى

العلم مزود بطرفين، طرف أبيض، وآخر أزرق؛ إشارة إلى اللون المميز لكل فريق يشير به الحكم عند احتساب رمية المرمى

أمّا مراقبو الأهداف فيزوّدوا بعلم أبيض، وآخر أحمر، والعصا طولها 50 cm ويزود أحد المسجلين بعلم أبيض وآخر أزرق ، للإشارة عند عودة اللاعبين المطرودين، ويزود المسجل الآخر بعلم أحمر، للإشارة إلى الخطأ الشخصي الثالث، أو للإشارة إلى الرمية الركنية ، وجميع الأعلام تكون بمقياس 35×20 cm

**زمن المباراة :**

تقام المباراة على أربعة أشواط، كل منها يستمر مدة سبع دقائق، يتبادل الفريقان أماكنهم قبل بداية كل شوط جديد، وتخصص دقيقتان استراحة بين الأشواط. ويبدأ احتساب الوقت، عندما يلمس اللاعب الكرة بعد كل توقف، وفي بداية الأشواط .فإذا انتهت المباراة بالتعادل، فيُحتسب وقت إضافي، يُلعب بعد راحة ٥ دقائق على شوطين، زمن كل منهما 3 دقائق .

**الأهداف..**

يحتسب الهدف عند مرور الكرة بأكملها فوق خط المرمى، وبين قائمي المرمى، مع مراعاة أن يلعب الكرة لاعبان أو أكثر، قبل إصابة الهدف. ويمكن استخدام أي جزء من أجزاء الجسم في تسديد الكرة، فيما عدا قبضة اليد .

**الأخطاء**

يقع اللاعبون، أثناء سير المباراة، في العديد من الأخطاء، التي توقف اللعب، ويُعاقب عليها اللاعب المخطئ. ومن أشهر هذه الأخطاء، التقدم عن خط المرمي عند بدء اللعب، ومسك الحواف أو القضبان المحددة لخط

المرمى، إلاّ عند بدء اللعب أو استئنافه، وأخذ أو مسك الكرة تحت الماء عندما يُهاجَم اللاعب ورش الماء متعمداً في وجه الخصم

يمكن تمييز الأخطاء العادية أو البسيطة، والأخطاء الجسيمة أو الطرد أو الجزاء:

أ ـ **الخطأ العادي**: وعقوبته رمية حرة للفريق الآخر من مكان حدوثه.

ب ـ **الخطأ الجسيم (أو القاسي)**: أخطاء جسيمة، مثل تعمد ضرب اللاعب المنافس أو إعادة تكرار الخطأ العادي، أو مسك الكرة باليدين يؤدي إلى عقوبة رمية جزاء إذا حدث في منطقة ٤م، أو إلى الإيقاف والطرد في غيرها مدة 20 ثانية أو حتى إحراز هدف، ويمكن طرد اللاعب نهائياً لسلوك شائن.

ويحتسب ضده خطأ شخصي، وعند حصول لاعب على ثلاثة أخطاء شخصية، يعاقب بالطرد نهائياً من الملعب، وينزل لاعب بديل بعد مرور 45 ثانية، أو إحراز هدف، أيهما أقل

إذا لمست الكرة أحد المدافعين وخرجت من خط المرمى (خارج المرمى) تحسب رمية ركنية لمصلحة الفريق الآخر، وتنفذ من نقطة 2m الجانبية، بشرط عدم تواجد أي لاعب فيها عند التنفيذ ، الكرة المحايدة (أو كرة الحكم): يحسب الحكم هذه الرمية عند حدوث أخطاء من لاعبين متنافسين في آن واحد، ولا يمكن معرفة من بدأ الخطأ، أو عند توقف اللعب.

## حكام المباراة:

يحكم المباراة طاقم تحكيم يتكون من حكمين يقف كل منهما على جانبي الملعب (فوق منصة ارتفاعها 70 cm) ولكليهما حق الفصل حول مواد

القانون مثل احتساب الهدف، رمية مرمى، أو ركنية وغيرها من المخالفات والأخطاء، وتنفذ قراراتهما طوال مدة المباراة، ويتعاونان مع باقي الحكام لتنفيذ القانون. وعلى الحكام امتلاك الخبرة العملية الواسعة والقدرة الفنية لقيادة المباراة.

يساعد الحكمين حكم طاولة يراقب كل الحالات، ويدوّن كل الحوادث، ويتنبه لأوضاع وطرد اللاعبين وعودتهم، ويساعده مسجلان وأربعة موقتين في المباريات الرسمية، ومعهم 3 رايات حمراء وبيضاء وزرقاء. ويجلس على جانبي الملعب، جهة حكم الطاولة، وعلى مستوى خط المرمى حكما أو مراقبا المرمى ويدلان على مجريات اللعب. ومع كل منهما علم أبيض للدلالة على رمية مرمى، وخروج الكرة، وتواجد اللاعبين الخطأ عند بداية المباراة أو الشوط وعلم أحمر للدلالة على رمية ركنية، وباللونين معاً على إحراز هدف.

## الأداء الفني

تعتمد كرة الماء على سباحة الزحف (كرول) وتختلف عنها برفع الرأس فوق سطح الماء، ليتمكن من رؤية الملعب واللاعبين، ويكون سحب الذراعين في الماء أقصر. كما يمكن السباحة على الظهر وبطريقة الفراشة خلال التدريب، وتناسب سباحة الصدر تدريب حارس المرمى. ويمكن التركيز في الأداء الفني على الأداء مع الكرة، والأداء من دون كرة، واللياقة البدنية العالية.

## الأداء الخططي

إن أفضل توزيع أو تشكيل لسبعة لاعبين في الملعب يعتمد على قدراتهم الذاتية وإمكاناتهم البدنية، وفهمهم للوظائف الأساسية ولخط الوصل بينهم

وحارس المرمى، وتتحدد طريقة اللعب حسب مركز كل لاعب ووظيفته، والطريقة الأنسب هي وجود لاعبين مهاجمين.

## قانون اللعبة

تُلعب المباراة على أربع فترات مدة كل منها 7 دقائق لعباً فعلياً، وبينها 3 استراحات مدة كل منها دقيقتان. ويتكون الفريق من 13 لاعباً، ينزل سبعة منهم في الماء ويجلس الستة الباقون خارج الماء مع مدربهم للتبديل. ويفوز بالمباراة من يحرز أهدافاً أكثر في مرمى الخصم. ويحق لكل فريق وقتان مستقطعان في المباراة مدة كل منها دقيقة واحدة. ويشرح القانون مهام ووظائف الحكام، وزمن اللعب وبدايته، ورمية المرمى والركنية والمحايدة والحرة، والأخطاء والطرد والجزاء، وتوجيهات للحكام وإشاراتهم، وأنظمة خاصة بضبط مباريات كرة الماء.

## بطولة العالم لكرة الماء :

كل عامين إلى 4 أعوام منذ 1973، تقام بطولة عالمية لكرة الماء للرجال وهي بطولة العالم لكرة الماء، وتنضمها الفينا .(FINA) أضافت كرة الماء النسائية عام 1986. كما توجد مسابقة أخرى وهي كأس العالم لكرة الماء والتي تنضمها أيضاً الفينا، وهي تنضم منذ عام 1979. وفي عام 2002، نضمت الفينا أول دوري دولي لكرة الماء وهو الدوري العالمي لكرة الماء.

## المهارات الأساسية المتطلبة للاعبي كرة الماء

### السباحة:

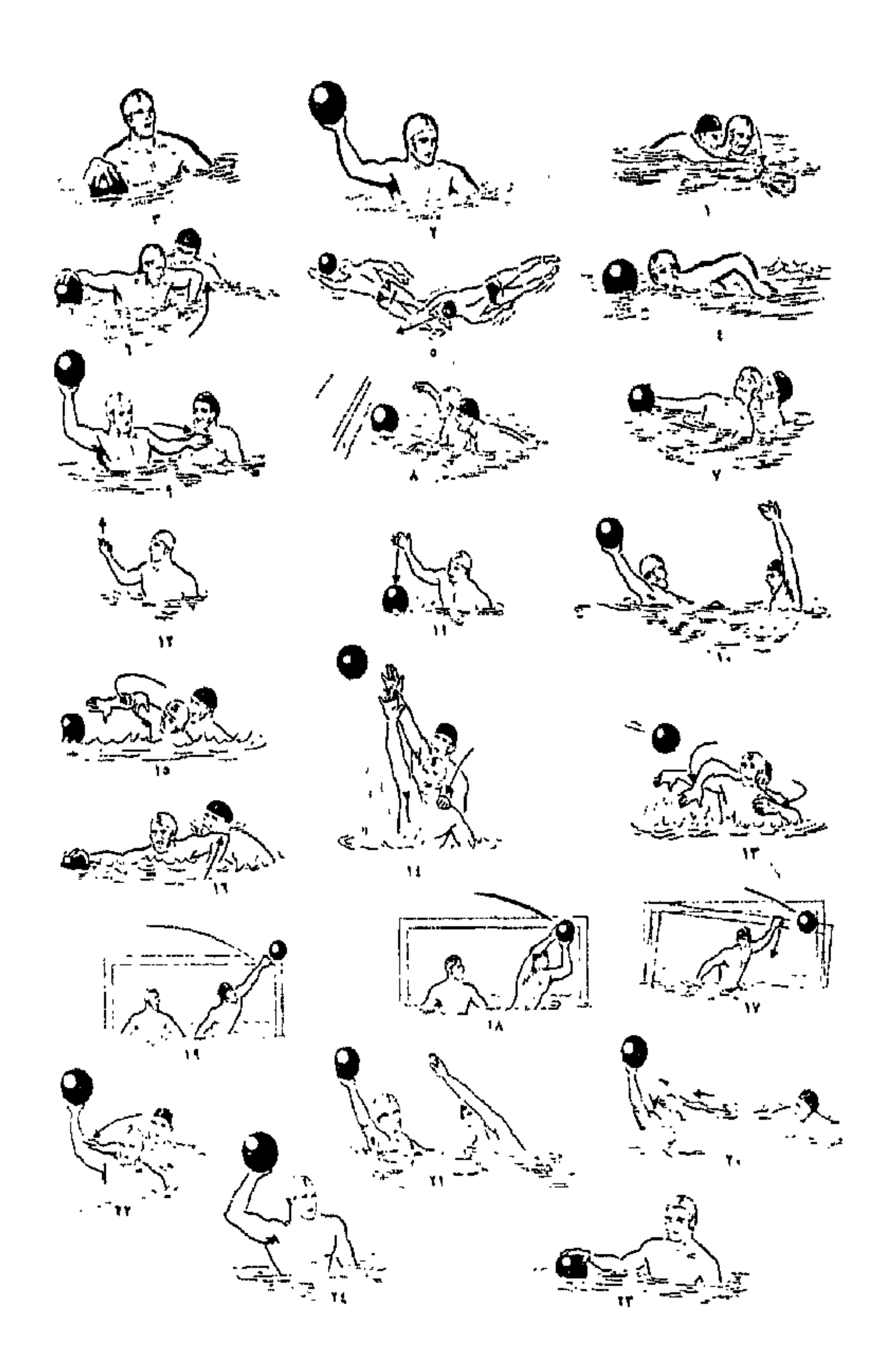
كرة الماء هي لعبة مائية جماعية، فالسباحة تعتبر مهارة ضرورية. يجب على اللاعبين السباحة من طرف الحوض المائي الذي يبلغ طوله 30 m للطرف الآخر دون توقف طوال المباراة. طرية السباحة الحرة التي تستخدم في هذه اللعبة تختلف عن السباحة الحرة العادية في أنه يجب على اللاعب وضع رأسه خارج الماء طوال الوقت لكي ينتبه للملعب.

### مهارات التمرير:

بما أن اللاعبين لا يسمح لهم إلا بمسك الكرة بيد واحدة في الوقت ذاته، يجب على اللاعبين أن يكونوا ماهرين في مسك ورمي الكرة بكلا اليدين. بإمكان اللاعبين المحترفين مسك وتمرير أو تصويب الكرة بحركة واحدة.

### الوقوف على الماء:

الطريقة الأكثر شيوعاً في الوقوف على الماء هي التي يتم فيها تحريك الرجلين بشكل دائري. وهذه المهارة تمنح اللاعبين السيطرة على التمركز في أحد المواقع على مستوى الماء.


١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١
١٢
١٣
١٤
١٥
١٦
١٧
١٨
١٩
٢٠
٢١
٢٢
٢٣
٢٤

# الهوكي الارضي



الهوكي هي واحد من مجموعات الرياضات الجماعية التي يتنافس فيها فريقين محاولين تسجيل الكرة أو القرص في مرمى الفريق المنافس باستخدام عصا الهوكي ، والهوكي الأرضي هي لعبة رياضية جماعية أولمبية يلعبها الرجال والنساء في مختلف أنحاء العالم. تجرى المباريات بين فريقين مكونين من 11 لاعباً على أرضية عشبية أو رملية مع كرة صلبة كما توجد العديد من الرياضات التي تمت ممارستها باستخدام العصي المقوسة والكرة في تاريخ الكثير من الثقافات.

في مصر توجد نحوت منقوشة منذ 4000 عام لفرق بعصي وقاذفة – فرق هيرلنج يرجع تاريخها إلى ما قبل 1272 ق.م. في أيرلندا – وهناك تصاوير مرسومة منذ حوالي 600 ق.م. في اليونان القديمة حيث

يُظن أن هذه اللعبة كانت تسمى keretízein أو kerhtízein لأنها كانت تمارس بعصا معقوفة أو شبه معقوفة، وفي منغوليا الداخلية والصين وداور كان الناس يلعبون البيكو لمدة حوالي 1000 سنة – لعبة شبيهة بهوكي الحقل المعاصر ، ويتمثل الدليل الأكبر على وجود الألعاب الشبيهة بالهوكي في العصور الوسطى في التشريعات المتعلقة بالرياضات والألعاب. فهناك قانون جالواي – الشبيه بإعلان إدوارد – الذي طبق سنة 1527 وكان يمنع أنواعًا بعينها من ألعاب الكرة منها الهوكي.

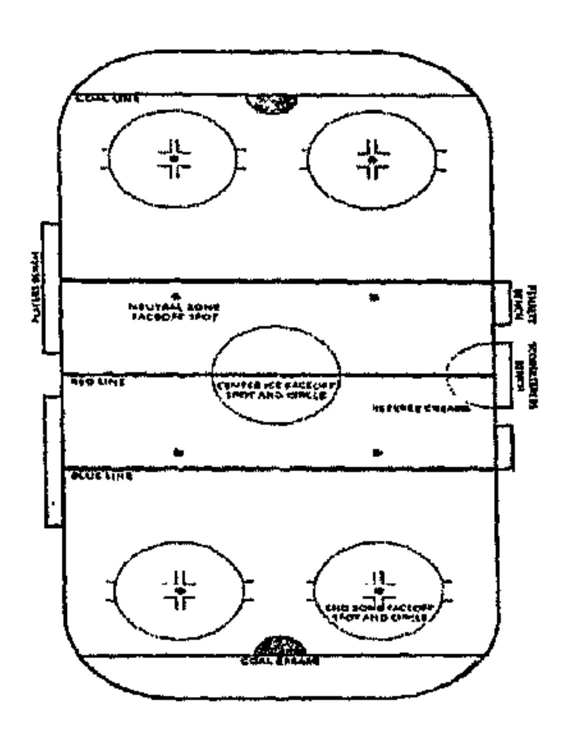
بحلول القرن التاسع عشر، بدأت الألعاب التاريخية بأشكالها وتقسيماتها في الافتراق والاندماج لتصبح على ما هي عليه اليوم. وبدأ تشكيل اللجان المخولة بوضع القوانين واللوائح وظهرت كيانات محلية ودولية لتنظيم المنافسات المحلية والدولية. وتطور هوكي الجليد أثناء تلك الفترة متفرعًا عن هوكي الحقل ليلائم الظروف الجليدية في كندا وشمالي الولايات المتحدة.

## الملعب

تبلغ مساحة الملعب المخصص للهوكي الأرضي هي 91.4× 54.8م، وهو شبيه لملعب كرة القدم ، قرب المرميين توجد شبه نصف دائرة طولها 15 متراً تقريباً تسمى "دائرة التهديف"، حيث يتم التصويب فيها.

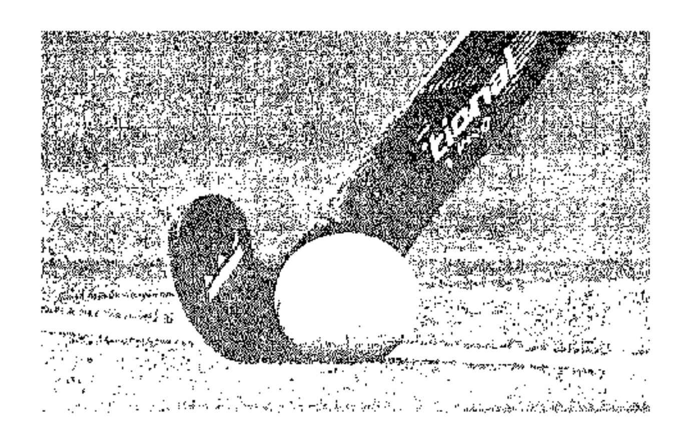
## زمن المباراة

تلعب المبارة علي شوطين الفترة الزمنية لكل شوط 35دقيقة.



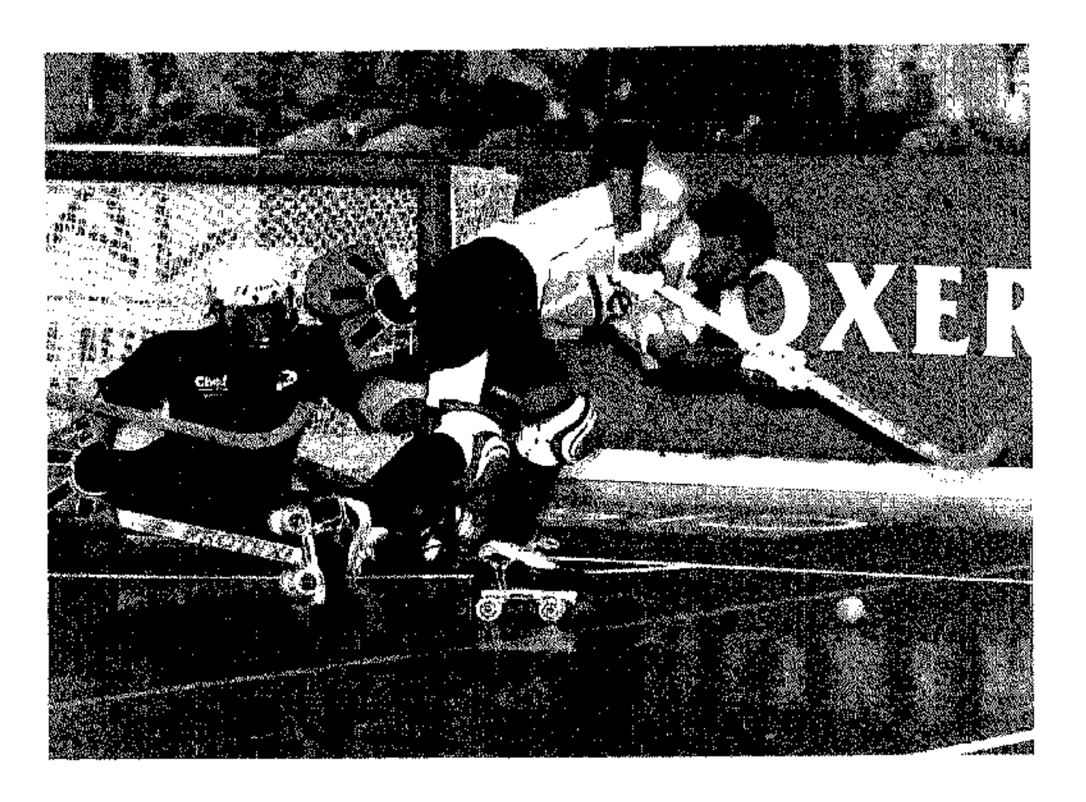
## عصا الهوكي

يتم اللعب باستخدام عصا الهوكي التي يكون شكلها شبيه بـالحرف "ل"وطولها 90 سنتيمتراً تقريباً، وهي مصنوعة من الخشب أو الزجـاج. تحتوي العصاة على انحناء في الأسفل حيث تضرب الكرة.



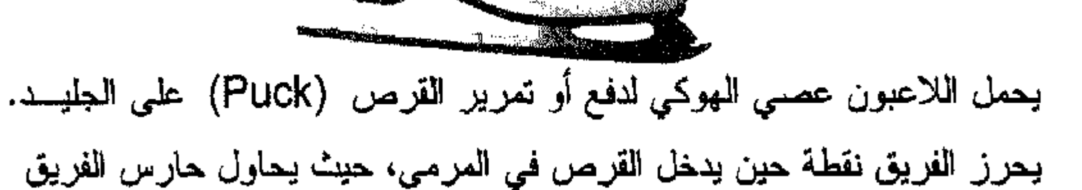
يضع اللاعبون أداة في فمهم أثناء اللعب لحماية أسنانهم. أكثر المنتخبـات الحاصلة على البطولات الدولية في هذه الرياضة هي الهنـد وباكسـتان وألمانيـا وهولندا وأستراليا.

# هوكي الجليد




رياضة جماعية ممتعة يتسم لاعبوها باللياقة والاتزان الحركي العالي ويتبـارى فيها فريقان على مساحة محددة من الجليد أو ملاعب ناعمة للتزحلق.

يرتدي اللاعبون زلاجات على أقدامهم لكي يتمكنوا من الحركة بسرعة كبيـرة جداً.



يحمل اللاعبون عصي الهوكي لدفع أو تمرير القرص (Puck) على الجليـد. يحرز الفريق نقطة حين يدخل القرص في المرمى، حيث يحاول حارس الفريق

الخصم ألا يسمح لهم بذلك. لكل فريق ستة لاعبين أثناء اللعب، ولكن عدد الفريق الكامل هو 20 لاعب لكل فريق. حينما يخالف أحد اللاعبين القواعد، يعاقب من قبل الحكم، بإيقافه عن اللعب لمدة دقيقتين أو خمس دقائق أو 10 دقائق او إلى نهاية المباراة وذلك حسب نوع المخالفة المرتكبة. العقوبات التي تزيد عن 5 دقائق تعتبر عقوبات شخصية ويناله اللاعب في حال قيامه بسلوك غير رياضي يهدد لاعب الخصم و هي من العقوبات التي نادرا ما تستخدم إلا في الحالات القصوى.

لدى معاقبة أحد اللاعبين بالإيقاف عن اللعب لمدة دقيقتين او خمس دقائق يخرج اللاعب المعاقب من الملعب و يجلس في مكان مخصص للعقوبات بينما يتابع فريقه اللعب ناقصا لاعبا. في حال ارتكب لاعبي الفريق المعاقب مخالفات أخرى ضمن فترة العقوبة الأولى يتم إيقافهم مع مراعاة إبقاء 3 لاعبين و حارس من الفريق المعاقب كحد أدنى وذلك عن طريق السماح بتبديل أحد اللاعبين الثلاثة في حال إرتكابهم مخالفة.

هوكي الجليد رياضة شعبية في كندا، روسيا، السويد، فنلندا، جمهورية التشيك، الولايات المتحدة، وسلوفاكيا. يعد دوري الهوكي الوطني (NHL)المقام في أمريكا هو أقوى الدوريات الحالية لهذه الرياضة، حيث أشهر اللاعبين يلعبون فيه، لكي يربحون كأس ستانلي في نهاية الموسم. يلعب الهوكي الرجال والنساء في الألعاب الأولمبية وفي بطولة العالم التي تقام كل عام.

بدأت الرياضة في القرن التاسع عشر في كندا. ودوري الهوكي الوطني (NHL) بدأ في 1917، وبه الآن 30 فريق.

# الرجبي

الرجبي (Rugby)هي رياضة جماعية، جد منتشرة في العالم خاصه في فرنسا و الدول الأنجلوسكسونية، تتميز منهم المستعمرات البريطانية السابقة مثل أستراليا، نيوزيلندا و جنوب أفريقيا.

## تاريخ الرجبي

نشأت لعبة الرجبي في إنجلترا في القرن التاسع عشر الميلادي، ثم بعد ذلك انتشرت في باقي دول العالم، ويعتقد أن أول مجموعة من القوانين المكتوبة التي تنظم اللعبة قد دونت عام 1845 ، وفي عام 1886 تأسس مجلس الرجبي الدولي، والذي كان بمثابة المؤسسة التي تنظم اللعبة وتضع قوانينها، أما أول بطولة كأس عالم فأقيمت في فرنسا عام 1954

في عام 1854 كان نادي جامعة دبلن لكرة القدم (نادي طلبة ايرلندا) هو أول نادي في العالم يمارس لعبة مدرسة الرجبي (Rugby School) أي بقواعد لعبة الرجبي لكرة القدم.

في عام1857 أستراليا تستورد من إنجلترا مدرسة الرجبي ، وفي عام 1858 تم اعادة صياغة لمفاهيم للقواعد في أستراليا ، وفي عام 1866 استكمال عدة قواعد للعبة الرجبي في أستراليا وانشاء قواعد كرة القدم ذات القواعد الأسترالية.

في عام 1857تم في ادنبره انشاء اكاديمية لكرة الرجبي (نادي طلبة ، اسكتلندا) ثاني نادي في ممارسة لعبة مدرسة الرجبي .

نادي ليفربول هو ثالث نادي في العالم في ممارسة لعبة الرجبي مدرسة الرجبي وكان ذلك عام 1857 (نادي مفتوح للطلاب وغير الطلاب ، انكلترا)

في عام 1862نادي Blackheath Rugby Football Club يؤسس قواعد رجبي 15 ، وفي يناير 1871 انشاء الاتحاد الوطني الأول للعبة الرجبي في انكلترا

## الرجبي في العالم

انشئ دوري الرجبي كرياضة محترفة وهاوية في كل من جمهورية إيرلندا، وفرنسا، وبريطانيا العظمى، وأستراليا، ونيوزيلندا. ويعتبر دوري الرجبي الرياضة الوطنية الرئيسية في بابوا غينيا الجديدة.

وتوجد مسابقات شبه محترفة أو هاوية في دول أخرى مثل: روسيا، وويلز، وأسكتلندا، وصربيا، ولبنان، وجنوب أفريقيا، واليابان، وكندا، والولايات المتحدة الأمريكية، وفيجي، وتونغا. كما تلعب في المغرب.

اتحاد الرجبي هو أيضاً لعبة احترافية وهاوية، وهو سائد ضمن الاتحادات "الثمانية" الكبرى: فرنسا، وأستراليا، وإنجلترا، وإيرلندا، ونيوزلندا، وجنوب أفريقيا، وويلز، وأسكتلندا. يعتبر اتحاد الرجبي رياضة قومية كبرى في كل من تلك البلدان، وهو الرياضة الوطنية السائدة في نيوزلندا وويلز.

توجد اتحادات صغيرة كثيرة تمارس اتحاد الرجبي من بينها: الأرجنتين، وكندا، وفيجي، وجورجيا، وإيطاليا، واليابان، ونامبيا، ورومانيا، وساموا، وإسبانيا، وتونغا، والولايات المتحدة، والأوروغواي. كما تلعب في

ماليزيا، وتونس، وموريتانيا، ودول الخليج العربية. يوجد اتحاد لكرة الرجبي موحد لدول الخليج العربية، وهو مسؤول عن فريق الخليج العربي للرجبي.

## الرجبي العربي

رغم التواجد الضعيف لكرة الركبي في العالم العربي، قدمت الركبي العربية الكثير من الانجازات، منها الدوري المغربي والدوري التونسي والدوري اللبناني ، فرقهم الوطنية تشارك في البطولات الدولية. المغرب عرف ضهور نجوم كبار برزوا عالميا واحترفوا في أوروبا، من امثال قائد منتخب فرنسا في الرجبي المغربي الأصل عبد اللطيف بن عزي.

## طبيعة اللعبة :

توجد فروقات بين دوري الرجبي واتحاد الرجبي، ولكن الفرق الرئيسي هو عدد اللاعبين. فرق دوري الرجبي مكونة من 13لاعباً، بينما فرق الاتحاد مكونة من 15 .

يمكن للفريق تحقيق هدف بطريقتين. إما بالمحاولة، والمحاولة في رياضة الرجبي تعني تقدم اللاعب وتخطيه الفريق الخصم دون توقف (ولكن يمكنه تمرير الكرة للاعب آخر من فريقه) ووضعها على الأرض بعد خط هدف الخصم. لابد من أن تلمس الكرة الأرض ليسحب هدفاً. الطريقة الأخرى هي تحقيق الهدف بواسطة الركل، وفي هذه الطريقة يجسب على اللاعب ركل الكرة بحيث تمر بين العمودين في منطقة الخصم.ويمكن للفريق تسجيل هدف بثلاث طرق، إما بالمحاولة أو التحويلة أو الهدف، ويحصل الفريق على خمس نقاط للتسجيل للمحاولة، ونقطتين من التحويلة، وثلاث نقاط للهدف ، والمحاولة هي تقدم اللاعب في أرض الفريق المنافس، وحمله

الكرة أو تمريرها لزملائه، حتى الوصول بها خلف خـط مرمـى المنـافس ووضعها على الأرض، ويجب أن تلمس الكرة الأرض لتحتسب هدفاً.

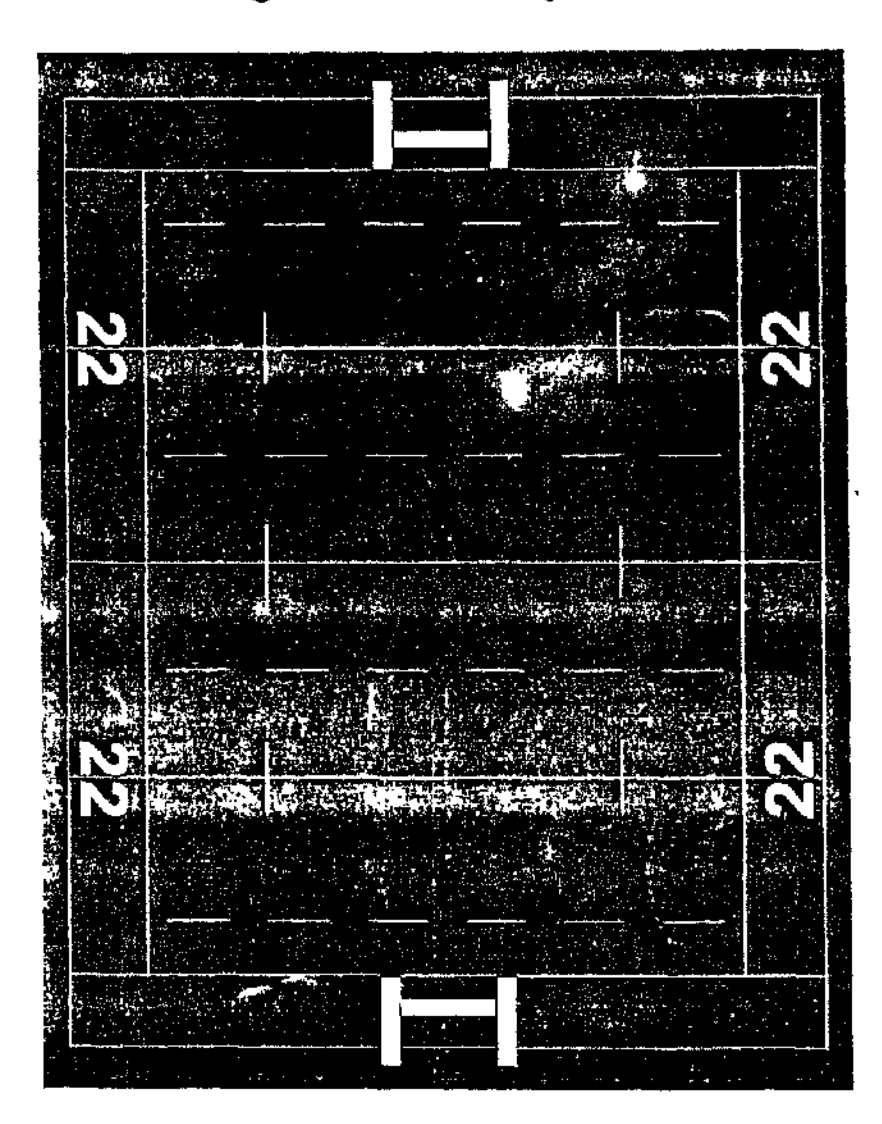
بعد تحقيق المحاولة يسعى أي لاعب من الفريق الذي حققهـا إلـى تغييرها إلى تحويلة، ويقتضي هذا التغيير أن يضع اللاعـب الكـرة علـى الأرض ثم يركلها لتمر فوق العارضة (أي بين العمودين في منطقة الخصم ) من نقطة مقابلة للمكان الذي حقق منه فريقه المحاولة، وتشمل هذه العمليـة ركل الكرة من نقطة معدة على سطح الأرض تسمى المكان.

أما الهدف فهناك نوعان، الأول هو هدف الجزاء والثاني هو هـدف الإسقاط، وتسجل ثلاث نقاط لكل منهما، ويحرز اللاعب هدفا بضربة الجزاء برمي الكرة على الأرض وركلها بعد ارتفاعها عـن الأرض مباشـرة، أو بركل الكرة بعد وضعها على الأرض لتمر فوق العارضة في حالة ضـربة الجزاء، وتمنح هذه الضربة للفريق عندما يخرق الفريق المنافس قواعد معينة للعب.

يحق للفريق المهاجم بست نقلات قبل تسـجيل الهـدف، ولا يحـق للاعبين تمرير الكرة باليد إلى الأمام، بل إلى الخلف فقط. في حال تمريـر الكرة باليد إلى الأمام، أو انتهاء النقلات الست دون تسجيل هدف، يحتسـب خطأ على الفريق المهاجم وتنتقل إلى الفريق الآخر الذي عليـه أن يسـجل هدف خلال ست نقلات أيضا ، وفي حالة انتهاء الوقت الأصـلي بالتعـادل خلال مباريات تحديد المراكز، سيتم لعب وقت إضافي من شوطين، مدة كل منهما خمس دقائق، والفريق الذي يسجل أولاً خلال الوقت الإضافي يكـون هو الفائز بالمباراة.

**الملعب**

الملعب تبلغ أقصى مساحة للملعب 69 مترا مــن حيــث العــرض و144 مترا من حيث الطول وتبلغ المسافة بين المرميين 100 مترا تمتــد المنطقة المسماة بمنطقة الهدف إلى 22 مترا خلف خط المرمى وخط الوسط وخطوط أخرى تكون موازية لخطي المرمى وتثبت قوائم المرمى على خط كل مرمى . يبعد هذان القائمان عن بعضــهما مســافة 5.6 متــرا وهمــا موصولان بعارضة على ارتفاع ثلاثة أمتار عن سطح الأرض.

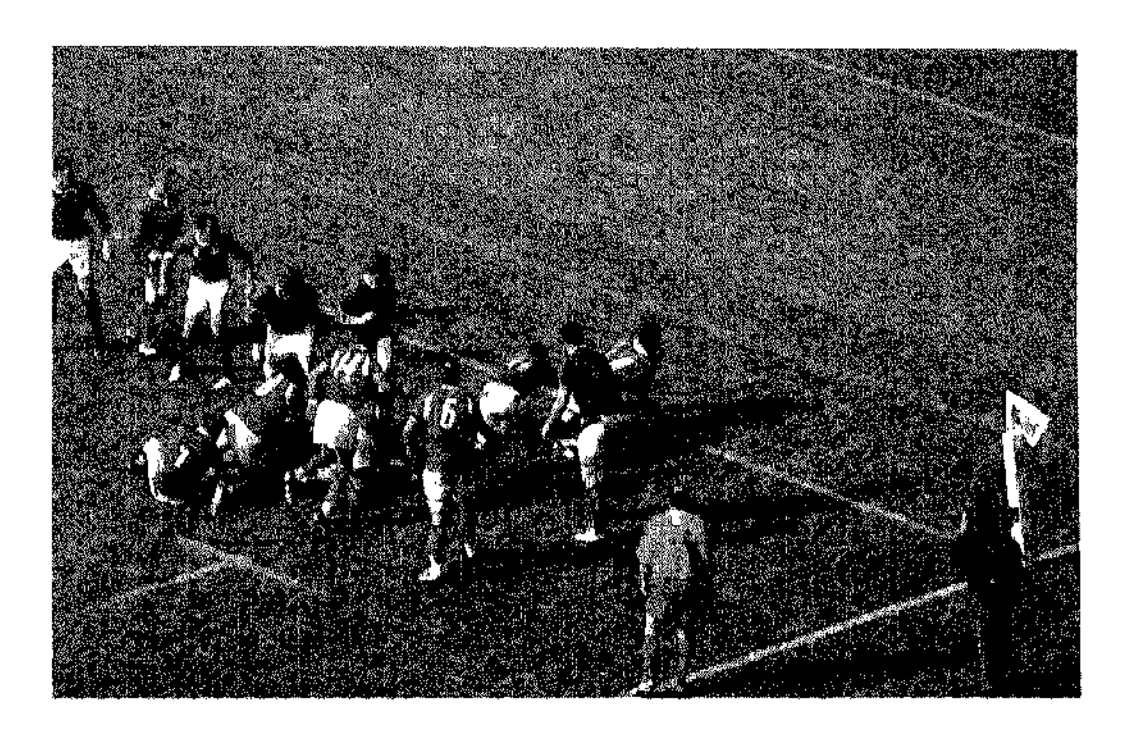


## الكرة

كرة الرجبي كرة الرجبي بيضاوية الشكل مصنوعة من المطاط ومغطاة بالجلد، يبلغ طولها نحو 28 سنتيمترا ويبلغ وزنها ما بين 400 إلى 450 جراما





# كرة القدم

## تاريخ كره القدم

إن كرة للقدم أكثر اللعبات شعبية في للوقت الراهن،وهناك كثير من للدول تدعي شرف بدأ ممارستها ، ومنها مصر وبابل والصين وروما وبلاد الإغريق

ويقول المؤرخ الرياضي "جرومباخ " أن هناك وثائق تثبت أن قدماء المصريين والبابليين ، مارسوا كرة للقدم كلعبة رياضية . ويقول المؤرخ البيزنطي " هيرودوت " الذي زار مصر عام ٤٦٠ قبل الميلاد أنه وجد المصريين يعلبون بكرة مصنوعة من جلد الماعز أومن القش ، يركلونها بالقدم ، حتى إذا دفعها فريق إلى خط بعرض ساحة الملعب احتسبت هدفاً !! ويقول " هوميروس " في ملحمته الأوديسا : أن الإغريق لعبوا كرة القدم وكان اسمها " هارباستون " وأنها كانت ضمن برامج اللياقة البدنية لجنود إسبرطة . ويقول الفيلسوف المصريّ القديم " يوليوس بولوكوس " في القرن الثاني بعد الميلاد أن كرة القدم انتقلت من اليونان إلى الرومان ، وصورها في كتاباته بما يقرب من صورتها الحالية . ويقول فلاسفة ومؤرخون آخرون أن الصينيين عرفوا كرة القدم من قديم الزمان . لكن ذلك كله ينصب بطبيعة الحال على كرة قدم قديمة.

## الكرة الحديثة:

يجمع المؤرخون الحاليون على أن الكرة انتقلت إلى انجلترا عندما غزاها الرومان وأن أول كرة استعملت هناك كانت ، جمجمة جندي دنمركي أسر وذبح. أما الكرة الحقيقة فنشأت في دربي بانجلترا عام ٢١٨ م حيث

لعبها أهل المدينة احتفالاً بفوزهم علـى كتيبـة رومانيـة غازيـة ويسـتند المؤرخون الحاليون في ذلك على مـا ذكـره المؤرخـان " جلـوفر " و " فيتزستيفين " واستقرت اللعبة في الجزر البريطانية التـي يعزلهـا مضـيق المانش عن أوروبا ، ومضت فترة طويلة ، غامضة في كل المجالات ، قبل أن يجئ القرن الرابع عشر ، وتنتشر الكرة في انجلترا انتشـار النـار فـي الهشيم ، ولا سيما في موسم الجرد و أصبحت الكرة هوسـاً شـعبياً حتـى حاربها ملوك الإنجليز.

## الكرة وشكلها الحديث:

بدأت الكرة كلعبة منظمة في انجلترا في منتصف القرن التاسع عشر . وكانت لها مدارس مختلفة لكنها تتفق جميعاً في أساس واحد هو دفـع الكـرة إلـى المرمى في ضربات قوية. وفي عام ١٨٥٥ أنشئ أول نادٍ لكرة القـدم فـي العالم وهو نادي شيلفيد ، ثم أنشئ نادي كاونتي ، وفي عـام 1872 أنشـئ نادي كوينز بارك في سكوتلنده . وكان الإتحاد الإنجليزي أول إتحاد كروي أهلي في العالم ، وتكوّن عام 1863 بفضل ويليام ماك جريجور.

وفي منتصف الثاني من القرن التاسع عشر نقل المسافرون الإنجليز لعبة كرة القدم إلى العالم كله . وكانت الدنمارك أول دولة تمـارس اللعبـة نتيجة لا تصالها بانجلترى.

## أهم بطولات كرة القدم على صعيد المنتخبات

كأس العالم

كأس الأمم الأوروبية

كأس أمريكا اللاتينية )كوبا أمريكا(

كاس أمم أفريقيا

كاس الأمم الآسيوية

على صعيد الأندية

دوري أبطال أوروبا

كأس الإتحاد الأوروبي )الدوري الأوروبي(

كأس أمريكا الجنوبيه للأندية ( ليبارتادورس )

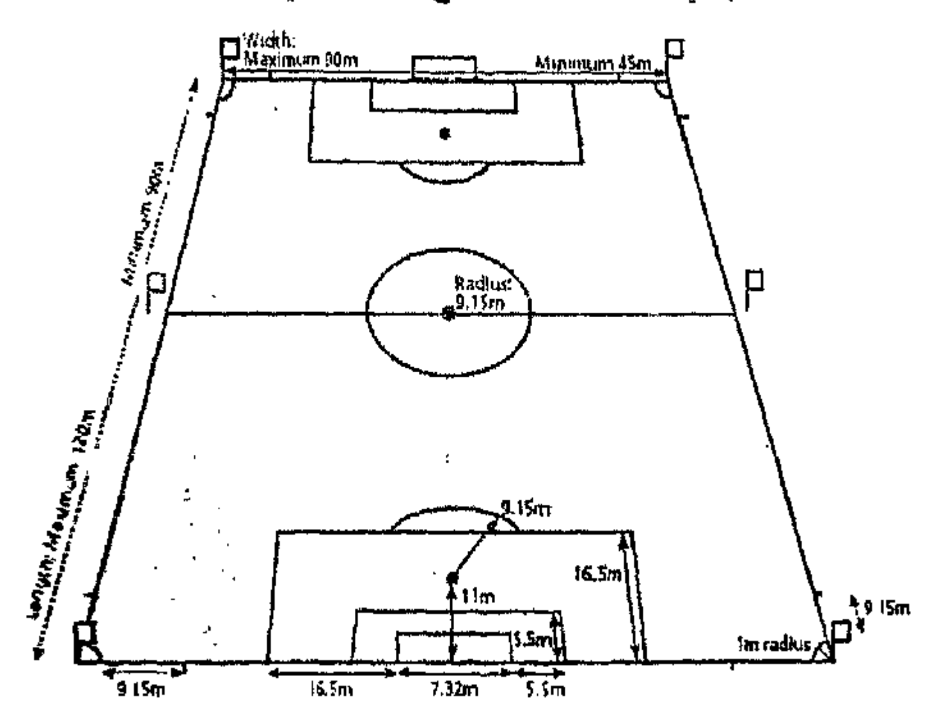
## لذلك فإن لعبة كرة القدم

تعرف بأنها هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11لاعب بكرة مُكوّرة. يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من 200 دولة حول العالم، فهي بهذا الرياضة الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم.

وُضعت قوانين كرة القدم في إنجلترا سنة 1863 واستُخدم اسم "كرة قدم الاتحاد" ليميز اللعبة عن باقي الألعاب التي كانت تحمل اسم كرة قدم أيضاً في ذلك الوقت، وخصوصاً كرة قدم الرجبي. مصطلح سوكر ظهر في إنجلترا، وكان أول ظهور له في ثمانينات القرن التاسع عشر

## الملعب :

تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل مع مرميين في جانبيه.




## الهدف من اللعبة :

هو إحراز الأهداف عبر ركل الكرة داخل المرمى ، حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له أن يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه، بشرط أن يكون داخل منطقة الجزاء. يستخدم اللاعبون غير الحارس أرجلهم غالباً في الهجوم او تمرير الكرة كما يستطيعون استخدام رأسهم لضرب الكرة. الفريق الذي يحرز أهدافاً أكثر يكون هو الفائز. إذا أحرز الفريقان أهدافاً متعددة في نهاية المباراة، فتكون نتيجة المباراة إما التعادل أو تدخل المباراة في نظام الوقت الإضافي و/أو الضربات الترجيحية ويعتمد ذلك على نظام البطولة. وضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة

القدم في سنة 1863 يترأس لعبة كرة القدم دولياً الإتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا). تنظم بطولة كأس عالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم دولياً.

## طريقة اللعب

تُلعب كرة القدم وفقاً لقوانين محددة تُعرف بقوانين اللعبة. يُستخدم في اللعب كرة كروية الشكل محيطها 71 سم وتُعرف بكرة القدم. يتنافس فريقان في كرة القدم مكونان من 11 لاعب، وعليهما أن يجعلوا الكرة تدخل مرمى الفريق الآخر (بين العارضتين وتحت العارض العلوي) وبهذه الطريقة يُحرز هدف. الفريق الذي يُحرز أكبر عدد من الأهداف في نهاية المباراة هو الفائز. إذا أحرز كلا الفريقين عدد الأهداف نفسه، أو لم يحرزا أي أهداف، يحدث التعادل. كل فريق يقاد بكابتن والذي لديه مهمة رسمية واحدة فقط كما هو منصوص عليه في قوانين اللعبة وهي: المشاركة في قرعة رمي العملة قبل بدء المباراة أو ضربات الجزاء.

## القاعدة الأساسية في اللعبة :

هي أن اللاعبين باستثناء حارس المرمى أن لا يلمسوا الكرة بيدهم أو ذراعهم أثناء اللعب، إلا إذا كانوا يقومون برمية تماس. بالرغم من أن اللاعبين يستخدمون عادةً أقدامهم لتحريك الكرة، فإنه بإمكانهم استخدام أي جزء آخر من جسدهم (ولا سيما الرأس للضربة الرأسية).

أثناء اللعب، يمكن للاعبين أن يلعبوا الكرة في أي اتجاه ويتحركوا بحرية في اتجاه داخل الملعب مادام أن الكرة لاتعلب للاعب واقف في حالة تسلل ، في المباراة التقليدية، يحاول اللاعبون أن يجدوا فرص مناسبة لإحراز هدف

عبر التحكم الفردي للكرة، مثل المحاورة والمناورة والمراوغة بـــالكرة، أو عن طريق تمرير الكرة إلى الزملاء في الفريق والتسديد باتجـــاه المرمـــى، والذي يحرسه الحارس لمنع دخول الكرة إلى المرمى. يحاول اللاعبون مـــن الفريق المنافس الحصول على التحكم بالكرة عبر قطع الكرة مـــن الخصـــم، باعتبار أن الاحتكاك الجسدي بين الخصوم محدود.

**كرة القدم لعبة سلسة لا تتوقف إلا إذا خرجت الكرة خارج الملعب أو أوقف الحكم اللعب بسبب انتهاك أحد القوانين. ويستمر اللعب بإعادة خاصة**

في ظل تطور قواعد لعبة كرة القدم أصبح الفريق يُقسم هذه المواضع إلى 3 تصنيفات أساسية: المهاجمون والذين مهمتهم الأساسية هي تسجيل الأهداف، المدافعون المتخصصون في إعاقة تقدم الخصوم لإحـــراز هـــدف، ولاعبـــو الوسط الذين يحافظون على الكرة ويمررونها إلى زملائهم المهاجمين. هـــذه المواضع تُقسم إلى أصناف فرعية حسب موضعهم فـــي الملعـــب والـــذين يقضون أكبر وقت في اللعب داخل هذا الموضع. مثل قلب الـــدفاع ولاعبـــو الوسط على اليمين واليسار. يمكِن للاعبين أن يتحركوا من مواضعهم قلـــيلاً ويمكن تبديل مواقعهم في أي وقت.

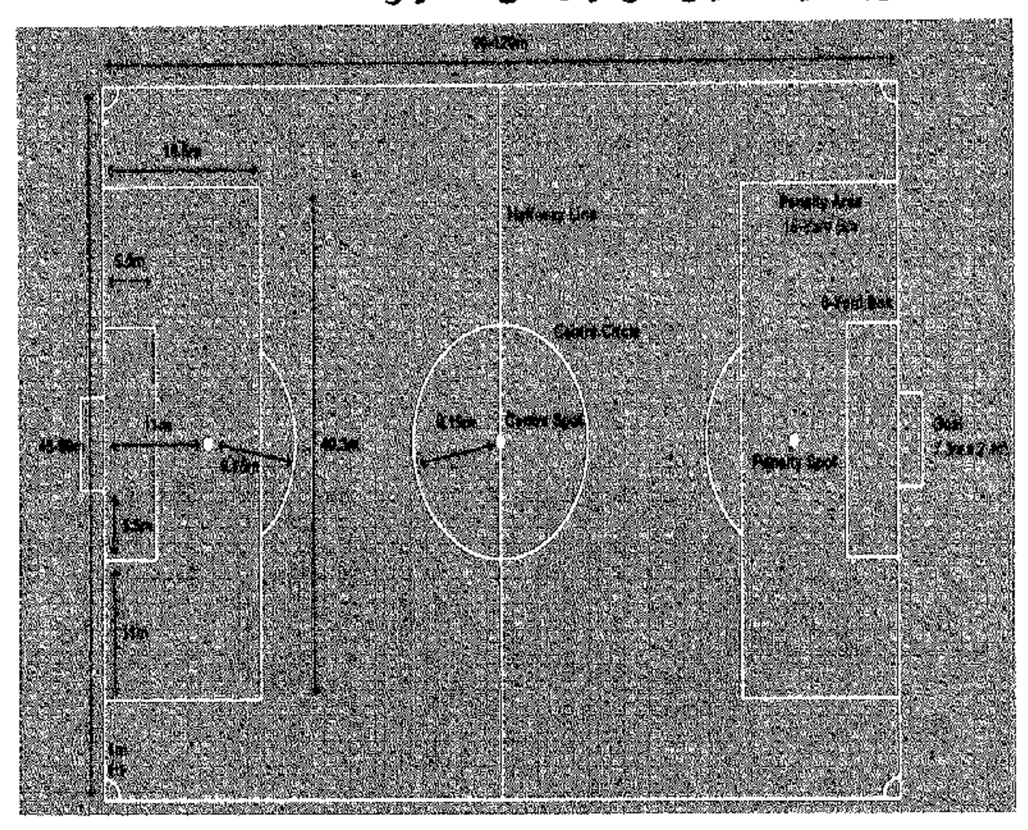
## التشكيلة أو تقسيمة:

تُسمى خطة وضع اللاعبين تشكيلة أو تقسيمة. وعادةً المدرب هو من يقوم بوضع التشيكلة و التكتيكات

# قانون لعبة كرة القدم

## ماده (١) ميدان الملعب:

الطول في المباريات الدوليه لايزيد عن ١٢٠ يارده ولا يقل عن ١١٠يارده والعرض لا يزيد عن ٨٠ يارده ولايقل عن ٧٠ يارده.




**مخطط ملعب كرة القدم**

وينقسم ملعب كره القدم الي قسمين متساويين وكل قسم يتكون مـــن منطقـــه الرمي،منطقه الجزاء،منطقتي الركلات الركنيه ونصـــف دائـــره المنتصـــف ويوضع في منتصف الخط المرمى باتساع ٨ ياردات وارتفاع ٨ أقدام.

**ماده (٢) الكرة:**

كرويه الشكل مصنوعه من الجلد ولايدخل في صنعها أي ماده تسبب خطرا على اللاعبين.

**ماده (٣) عدد اللاعبين:**

عدد اللاعبين في الفريق أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارس مرمى. وعدد البدلاء خمسه لاعبين ولا يسمح ألا بتديل ثلاث لاعبين أثناء المباراة.

**ماده(٤) الحكام:**

يدير المباراة حكم واحد تبدأ سلطاته فور دخوله الملعب.

**سلطات الحكام**

- ينفذ القانون.
- يسجل أحداث المباراه.
- الميقاتي الوحيد.
- له سلطه مطلقه في أيقاف اللعب.
- له الحق في الأنذار والطرد.
- لايسمح لأي شخص بدخول الملعب.
- له الحق في أيقاف اللعب واستئنافه وفي صلاحيه قانونيه الملعب والكره.

## ماده (٥) مراقبو الخطوط:

**يعين مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا:**

- خروج الكرة خارج الملعب.
- أي جانب له الحق في الركلهة أو ركلة المرمى أو رمية التماس.
- عند الرغبه في أجراء التبديل.

**وعليهما أيضا مساعدة الحكم في أداره المباراة وفقا للقانون.**

## ماده (٦) مدة المباراة:

مدة المباراه شوطان لكل منهما ٤٥ دقيقه يضاف ألـــى أي مـــن الشـــوطين مايساوي الوقت الضائع . ويمتد الوقت بالسماح لتنفيذ ركلة الجزاء عنـــد أو بعد نهايه الوقت في أي من الشوطين ولاتزيد فتره الراحه عن خمسه دقـــائق ألا بموافقه الحكم.

## ماده (٧) ابتداء اللعب:

- عند ابتداء اللعب : للفريق الذي يكسب القرعه الحق في اختيار أحـــد نصفي الملعب أو ركله البدايه.
- يجب أن تسير الكره بقدر محيطها.
- بعد تسجيل الهدف يستأنف اللعب لاعب من الفريق الـــذي احتســـب الهدف في مرماه.
- بعد نصف الوقت يتبادل الفريقان ناحيتي الملعب ويلعب ركله البدايه لاعب من الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يبدأ المباراه.

- لا يمكن تسجيل هدف مباشر من ركله البدايه.

**ماده (٨) رمية التماس:**

عندما تجتاز الكة بكاملها خط التماس سواء كانت على الأرض أو في الهواء فأنها ترمى ألي داخل الملعب من النقطه التي اجتازت فيها الخط وفي أتجـاه بواسطه لاعب من الفريق المضاد ولاخر لاعب لمس الكره. ويجـب علـى الرامي أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كلتا قدميه أما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس ويجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكره من الخلف وفوق رأسه. تعتبر الكرة في اللعب فـور دخولهـا الملعب ولا يجوز للرامي أن يلعب الكره مره ثانيه ألا أن يلمسها أو يلعبهـا لاعب أخر ، ولايجوز تسجيل هدف مباشر من رمية التماس.

**ماده (٩) ركلة المرمى:**

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بـين قـائمي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض ويكون أخر من لعبها أحد لاعبـي الفريق المهاجم فأنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلهـا مباشـره فـي الملعب ألى خارج منطقة الجزاء من نقطة داخل نصـف منطقـة المرمـى الأقرب للنقطة التى اقتربت منها الكرة خارج اللملعب. ولا يجوز للاعب أن يلمس أو يلعب الكرة مره ثانيه ألا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعـب أخـر ، ولايجوز تسجيل هدف مباشر من ركلة المرمى.

**ماده (١٠) الركلة الركنيه:**

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بـين قـائمي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض ويكون أخر من لعبها لاعب مـن

الفريق المدافع يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركله الركنيـــة . ولا يجوز للاعب الركلة أن يلمس الكرة ألا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب أخر.

## ماده (١١) التسلل:

اللاعب يكون في موقف تسلل أذا كان أقرب ألي خط مرمى خصـــمه مـــن الكره ألا:

أ- أذا كان في نصف ملعبه.

ب-هناك خصمان أقرب منه لخط مرماه.

- يعتبر اللاعب متسللا غي اللحظه التي يلمس الكره أو يلعبهـــا أحـــد أفراد فريقه وكان في رأي الحكم أنه متداخل في اللعب أو متـــداخل مع الخصم أو يحاول أن يستفيد من وجوده في موقف التسلل.
- لا يعتبر الحكم اللاعب متسللا أذا كان في موقف تسلل فقـــط أو اذا وصلته الكره مباشره من ركله المرمى أو الركله الركنيه أو رميـــه التماس أو عندما يسقط الحكم الكرة ويعاقب اللاعب المتسلل بركلـــه حره غير مباشره في مكان حدوث المخالفه.

## ماده (١٢) الأخطاء وسوء السلوك:

اللاعب الذي يرتكب متعمدا أي خطأ من الأخطاء التاليه:

- ركل أو محاوله ركل الخصم.
- أعثار أو عرقله الخصم.
- القفز على الخصم.

- مهاجمه الخصم بالكتف من الخلف بطريقه عنيفه.
- مهاجمه الخصم بالكتف من الخلف.
- ضري أو محاوله شد الخصم أو البصق عليه.
- مسك الخصم.
- دفع الخصم.
- لعب الكره باليد ( عدا حارس المرمى داخل منطقه جزائه)

يعاقب باحتساب ركله حره مباشره يلعبها الفريق المضاد من مكان حـــدوث المخالفه ألا اذا أرتكب المخالفه لاعب من الفريق المدافع متعمدا أحد الأخطاء التسعه المذكوره داخل منطقه جزائه يعاقب با حتساب ركلة جـــزاء ويمكـــن أحتساب ركله جزاء بصرف النظر عن مكان وجود الكره.

**اللاعب الذي يرتكب أيا من الأخطاء الخمسه التالية:**

١- للعب بطريقه يعتبرها الحكم خطره.

٢- المهاجمه العادله أي بالكتف عندما لاتكون الكره في متناول اللاعبين.

٣- تعمده وهو لا يلعب الكره اعتراض الخصم.

٤- مهاجمه حارس المرمى بالكتف ألا اذا كان ممسكا بالكره أو معترضا للخصم أو متجاوزا منطقه مرماه.

٥- عندما يلعب كحارس مرمى وداخل منطقه جزائه (خاص بالحارس)

أ- يسير أكثر من أربع خطوات.

ب-يتمادى في أضاعه الوقت.

ت–أذا مسك الكرة بعد تمريره متعمده من قدم زميله.

ث–أذا تعمد مسك الكرة مرتين باليد وبينهما دارت الكرة بكل محيطهـــا على أرض الملعب.

**يعاقب اللاعب الذي أرتكب الأخطاء المذكوره السابقه بركلـــه حـــره غيـــر مباشره يلعبها الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفه.**

**ينذر اللاعب:**

- اذا دخل أو خرج خارج الملعب بدون أشاره من الحكم.
- أذا أصر على مخالفه قانون اللعبه.
- أذا أظهر بالقول أو الفعل أعتراضا على قرارات الحكم.
- أذا ارتكب سلوكا غير مهذب.

**يطرد اللاعب من الملعب أذا كان في رأي الحكم:**

١– أرتكب سلوكا مشينا .

٢– استعمل الفاظا سيئه أو بذيئه.

٣– أصر على سوء السلوك بعد أنذاره.

٤– أذا أمسك المدافع الكره أو صدها بيده متعمدا لمنعها من دخول المرمى.

٥– أذا تعمد أحد لاعبي الفريق المدافع مسك أو عرقله المهاجم المنفـــرد بالمرمى.

**ماده (١٣) الركله الحرة:**

**تنقسم الركله الحره ألي قسمين:**

- مباشرة التي يمكن تسجيل هدف مباشر منها في مرمى الخصم.

- وغير مباشرة التي لا يمكن تسجيل هدف مباشر منها في مرمى الخصم

وغير مباشرة التي لايمكن تسجيل هدف مباشر منها الا اذا لعب لاعب اخر الكره او لمسها لاعب اخر غير الذي ركل الكره قبل ان تدخل المرمى.

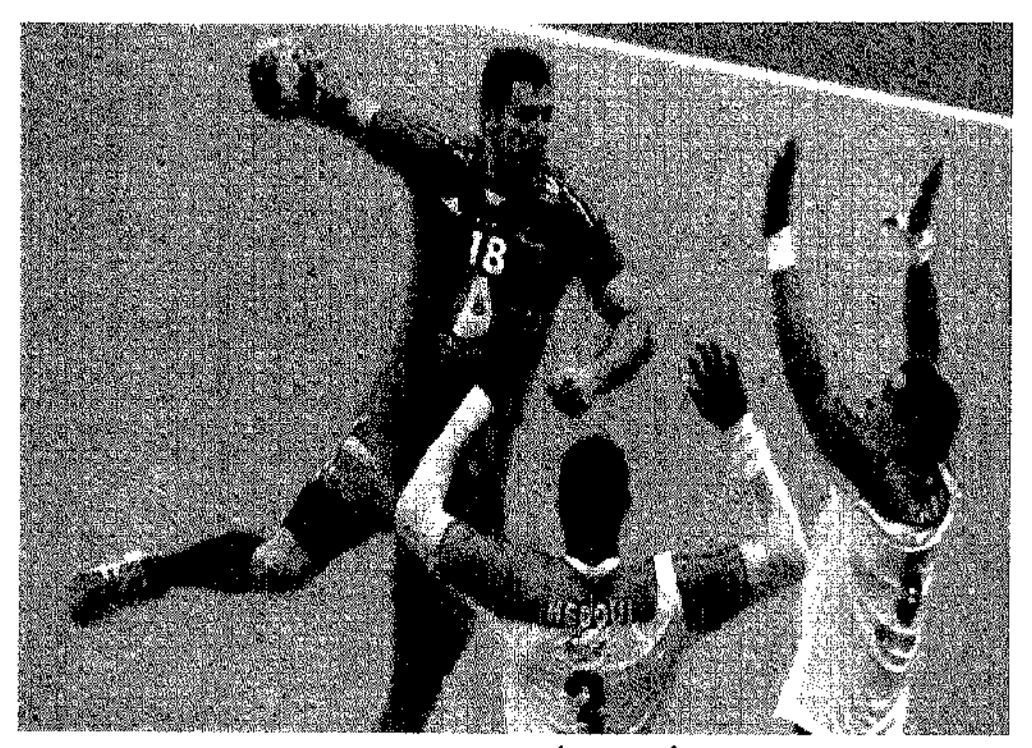
**ماده (١٤) ركلة الجزاء:**

يتم تنفيذ ركله الجزاء من علامه الجزاء وعند تنفيذها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقه الجزاء ماعدا اللاعب الذي سيلعب الركله أو الحارس الخصم داخل الملعب ولكن خارج منطقه الجزاء وعلى بعد لا يقل عن ١٠ ياردات من علامه الجزاء. ويجب على حارس المرمى أن يقف دون ان يحرك قدميه على خط مرماه بين قائمي المرمى حتى تركل الكره ويجب على الراكل أن يركل الكره للامام ولايلعب الكره مره ثانيه حتى يلمسها أو يلعبها لاعب أخر ويجوز تسجيل هدف مباشر من هذه الركلة.

**العقوبه : في مقابل أي مخالفه لهذه المادة:**

- من الفريق المدافع تعاد الركله أذا لم تسفر عن هدف.
- من الفريق المهاجم (عدا الراكل ) أذا أسفرت عن هدف يلغى الهدف وتعاد الكره.
- من لاعب ركله الجزاء يعاقب بركله حره غير مباشرة.

# كرة اليد



تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا قورنت بلعبة الهوكي أو كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين، وإن كان نسب أصل ألعاب الكرة جميعاً إلى "توسيكا" بنت الملك أونياس ملك أيبس من بلاد الإغريق، حيث كانت تلعب الكرة باليد مع وصيفتها، ذلك أن ألعاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة.

وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية لهم كانت تشمل تلك الألعاب، وليس في البلاط فقط بل لأبناء الشعب الذين عرفوا الحكشة واللقم والتنس براحة اليد والميس وغيرها، واستعملوا الكرات من الخيش والقش والجلد أيضاً، ويقول أميل هورل وهو أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد

في بداية نشأته استخدم يديه قبل أن يستخدم قدميه، ولذا تعتبر كرة اليد من أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم، ومع هذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين، وهذا هو الحال أيضاً في معظم الألعاب.

## نبذة تاريخية من كرة اليد وتطورها:

عندما نريد البحث في تاريخ كرة اليد، يجب علينا العودة إلى الوراء آلاف السنين، إذ أن الحركات الأساسية لكرة اليد هي (الجري – الوثب – الرمي) والتي تطورت في نفس الوقت مع تطور الجنس البشري لكونها طريقة للحفاظ على الحياة.

في عصور ما قبل التاريخ بدأت الحركات الخاصة تظهر بشكل واضح وبخاصة حركات الرمي بالذراع التي أصبحت أهم أسلحة الإنسان، وهذا واضح في الرسومات بالكهوف مثل رمي الحجارة والرماح وهي أولى مراحل التطور.

في العصور القديمة ظهرت صورة بدائية لكرة اليد حيث كانت وسيلة اللعب واللهو، وقد أصبحت شعبية وكنتيجة لهذا فإن الرمي أصبح في وقت قصير نشاط نزالي.

ذكر هومر Homer عن لعبة بالكرة تمارس باليد اسمها (يرانيا) Urania وكان الهدف منها هو لقف الكرة وتمريرها بين اللاعبين، كما ظهر في الرسوم الرومانية القديمة اسم للعبة تمارس بالكرة واليد والهدف منها كان تمرير الكرة فوق خط محدد.

في العصور الوسطى أصبحت الرياضة واللياقة البدنية جزء هام من حياة الإنسان وعلى هذا فقد كان الإنسان قادراً على قضاء المزيد من الوقت في أنشطة سارة يمارسها بغرض تنمية جسمه وعقله، وبخاصة خلال عصور النهضة، إذ قام النبلاء ببناء صالات خاصة لممارسة الرياضة (كرة البيت) Ball House إذ كانوا يمارسوا فيها رياضتهم بجانب تمرينات الفروسية والتنس.

بالطبع إن ما سبق لا يمكن اعتباره متعلق بالقدماء فقط فمنهم من وضعوا قواعد هامة على أساسها تنظيم كرة اليد وسط الرياضات التي تمارس بالكرة واليد ولكن الطابع المميز لكرة اليد ظهر فيما بعد، أما العصور الحديثة فكان عصر الرياضة حيث ظهرت العلوم الرياضية في مجالات عديدة في المجتمعات الحديثة، كما تطورت التخصصات الرياضية تطوراً سريعاً أصبحت جزء حيوي في الحياة اليومية، وهذا أعطى لكرة اليد قوة دفع جديدة.

وهناك عدة روايات عن ميلاد لعبة كرة اليد نتبين منها أن بعض المؤرخين الرياضيين ليس لديهم رأي موحد عن بدء ظهور هذه اللعبة، ومن المحتمل جداً أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان، ولكن في صورة متنوعة، فقد أدرج معلم الجمباز الدنماركي "هولجرنلسن" عام ١٨٩٨ في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أودروب" لعبة تشابه كرة اليد الحالية، وبعد تسع سنوات أصدر "نلسن" كتيباً عن لعبته هذه والتي كانت تعرف باسم "هاندبولد".

كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد عام ١٨٩٣ على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى

الآن في بعض بلدان أوروبا كألمانيا وسويسرا، ثم اتخذت "حزينا" صبغة كرة اليد "٧ أفراد" من عام ١٩٠٥ أما دخول كرة لايد على صورتها الحالية فكان عام ١٩٣٠.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث أصدر معلم سويدي "ولدن" مجموعة قوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة، ومن ضمن هذه الألعاب ما يشابه كرة اليد الحالية، كما مارست السويد عام ١٩١٩ لعبة كرة اليد المتشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (٧ أفراد) داخل الملاعب المغلقة.

وفي أوكرانيا بالاتحاد السوفيتي ظهر ما يشبه كرة اليد عام ١٩١٠، كما نقل السكان الجدد لقارة أمريكا لعبة مماثلة لكرة اليد الحالية إلى هناك حيث أقيمت عام ١٩١٩ في "لوس أنجلوس" البطولة الرسمية الأولى لهم.

أما الفضل في بعث لعبة كرة اليد بصورتها الحديثة فيرجع إلى ألمانيا، ففي عام ١٩١٧ فكر مدرس الجمباز "ماكس هيزر" ببرلين في لعبة جديدة للاعبات الجمباز سماها "كرة اليد" ولم يخطر ببال أحد أن هذه اللعبة ستأخذ طريقها وتنتشر في العالم إلى ما وصلت إليه حالياً.

وكانت تمارس اللعبة قبل ذلك عام ١٩١٥ كلعبة ضمن نشاط الجمباز باسمي "توربال" على ملعب مساحته ٢٠م × ٤٠م، ومرميين أبعاد كل منهما ٢م × ٢.٥م، وأمامهما منطقة المرمى على بعد ٤م.

ويرجع السبب في تطور اللعبة الجديدة إلى "هيزر" إذ أراد وضع نشاط ضمن برنامج التدريب الشتوي للاعبات الجمباز كنوع من الإحماء بالنسبة

للجو البارد داخل الصالات، وليساعدهن في نفس الوقت على اكتساب قوة دفع القدمين (الارتقاء) التي تتطلبها حركات الجمباز، ففكر في هذه اللعبة.

وقد عمل "ماكس هيزر" مع مدرس التربية الرياضية "كارل شلنز" ببرلين في وضع القواعد الأساسية للعبة كرة اليد، وكان ذلك في ٢٩ أكتوبر عام ١٩١٧، وقد اشتقت هذه القواعد من لعبتين ألمانيتين وكذا من بعض قواعد لعبة كرة القدم.

وفي نفس العام أقيمت مباريات في هذه اللعبة بين ٨ فرق من لاعبات الجمباز في صالة الجمباز ببرلين.

ولكن لم تأخذ اللعبة طبيعة المنافسات من حيث قواعدها التي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على لاعبة بمجرد حيازتها لها.

لم تمارس هذه اللعبة أول الأمر عندهم بواسطة الرجال ولكن بعد ذلك وجدت إقبالا من لاعبي الجمباز وكرة القدم ومتسابقي ألعاب القوى لما لمسوه في هذه اللعبة الجديدة من مناسبتها لهم كوسيلة للإحماء، وكنشاط مشوق خلال تدريبهم.

هذا الإقبال من جانب لاعبي ألمانيا دعا " شلنز" إلى تنظيم اللعبة بين الرجال، كما قام بتعديل بعض قواعدها حتى تأخذ اللعبة طابع المنافسة، فأصبح يسمح للاعب بمهاجمة منافسة في حالة حيازته للكرة، كما أصبح الجري بالكرة مسموحا به.

اتسعت مساحة اللعب، وكان هناك اختلاف في بعض قواعد اللعبة بين الرجال والنساء حيث كان الرجال يمارسون اللعبة عل ملعب كرة القدم، أما النساء فكن يمارسن اللعبة على الملعب من ٥٠م إلى ٦٠م وطوله ٧٠م إلى

٨٠م، أما المرمي فكان اتساعه ٥م وارتفاعه ٢.١٠م، وأمام المرمي دائـرة نصف قطرها ٨م وبمقارنتها بلعبتي الهوكي وكرة القدم أدخل فـي اللعبـة قاعدة التسلل. واستمر " شلنز" في نشر اللعبة فعقد دراسات للاعبين وكـذلك للقادة من مدن مختلفة في كرة اليد ليتفهمها كل منهم على طبيعتهـا، وكـان يستعين بمستوى الفرق بمدينة برلين في نشر اللعبة بالمدن الأخـرى عـن طريق العرض والمباريات، وفي عام ١٩٢٠ أقيمت أول مسابقة بمدينة برلين جمعت ١٠ فرج رجال و ٤ فرق سيدات و ٤ فـرق ناشـئين، كمـا أقيمـت مباريات داخلية في نفس العام في بعض مدن ألمانيا.

وفي عام ١٩٢١ أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد لألمانيـا بمدينـة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من بلدان أوروبا.

وفي المؤتمر الثامن لاتحاد ألعاب القوى الدولي المنعقد عام ١٩٢٦ في مدينة "لاهاي" بهولندا انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دولياً ووضع قواعد لهذه اللعبة.

وفي عام ١٩٢٧ وضعت القواعد الدولية الرسمية لكرة اليد، وحتى هذا التاريخ كان هناك اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء.

وفي ٢٤ أغسطس عام ١٩٢٨ أثناء إقامة دورة الألعـاب الأولمبيـة بأمستردام انعقدت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة لكرة اليـد، وأصـبحت برلين مقراً للاتحاد، وقد حضر هذا الاجتماع إحدى عشرة دولة هي: أمريكا – كندا – الدنمارك – ألمانيا – فنلندا – فرنسا – اليونان – أيرلندا – السويد – تشيكوسلوفاكيا – واعتبرات هذه الدول الأعضـاء المؤسسـين للاتحـاد الدولي.

وفي نفس العام وحدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت اللعب (للسيدات ٢ × ٢٠ دقيقة والرجال ٢ × ٣٠)، لعبت السيدات في هـذا الوقت على مقاييس ملعب كرة القدم وبنفس الكرات أي كرات في حجم كرة القدم.

تقدم "شلنز" باقتراح لتصغير محيط الكرة في ٧١سم إلـى ٥٨سـم - ٦٠سم، وهذا ساعد على ارتفاع مستوى اللعبة من الناحية الفنية، فبعد أن كان في السنين الأولى الرمي المستخدم بطريقة التطويح (كرمي القـرص) بـدأ ظهور طرق الرمي باستخدام رمية الكتف ورسغ اليد.

وفي ديسمبر ١٩٢٨ طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والإنجليزية والفرنسية وذلك عملاً على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبهـا بـين الـدول المختلفة. وفي المؤتمر الثاني للاتحاد الدولي يـومي ١٨، ١٩ مـايو ١٩٣٠ قبلت عضوية ثماني دول هي: الأرجنتين - مصر - البرازيل - اليابـان - بولندا - رومانيا - سويسرا - المجر فأصبح الاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة يضم ١٩ دولة.

وفي المؤتمر الثالث للاتحاد الدولي في ٣٠ أغسطس ١٩٣٤ بمدينـة "استكهولم" بالسويد انضمت إلى عضوية الاتحاد الدولي: بلجيكا - أيسلندا - هايتي - هولندا - يوغوسلافيا - لوكسمبرج - أورجواي.

وأصبحت كرة اليد من أشهر الألعاب الرياضية في ألمانيـا والنمسـا والسويد والدنمارك وهولندا واليابان.

**وفي ذلك الوقت كانت اللعبة تمارس بنوعيها.**

أ- كرة اليد بالملعب الكبير (١١ فرداً)، ومساحة ملعبها: ٥٥م – ٦٠م، عرضها ٩٠م – ١١٠م طولاً.

ب-كرة اليد بالملعب الصغير (٧ أفراد)ن وسماحة ملعبها: ١٥م – ٢٦م عرضاً – ٣٠م – ٥٠م طولاً.

وتمارس على الأخص كرة اليد (٧ أفراد) في بلاد شمال أوروبا داخل الصالات المغلقة وذلك بسبب ظروفها الجوية من حيث البرودة.

ولقد كان للاتحاد الدولي الفضل في إدراج اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الدولية في ٨ مايو عام ١٩٣٤، وقد سبق هذا إقامة استعراض لكرة اليد في أولمبياد أمستردام عام ١٩٢٨.

وقد اشترك في هذه المسابقة ٦ منتخبات دولية، وانتهت بفوز ألمانيا بالميدالية الذهبية في المباراة النهائية مع النمسا ١٠: ٦.

وكان حضور المتفرجين للمباريات النهائية بمعدل مائة ألف متفرج في كل مباراة، وكان الترتيب النهائي للدول كالآتي:

١- ألمانيا. ٢- النمسا. ٣- سويسرا.

٤- المجر. ٥- رومانيا. ٦- أمريكا.

وفي عام ١٩٣٨ أقيمت أول بطولة عالمية للرجال في كرة اليد بنوعيها (٧، ١١ فرداً) ففي يومي ٥، ٦ فبراير عام ١٩٣٨ أقيمت بطولة العالم في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال واشترك فيها أربع دول، وكان زمن المباراة في هذه البطولة ٢ × ١٥ دقيقة وحضرها في اليوم الأول ٨٠٠٠ متفرج، واليوم

الثاني ١٠٠٠٠ متفرج وانتهت بفوز ألمانيا بعد أن تغلبت على النمسا والدنمارك والسويد (ولو أن بعد هذه البطولة بدأت الدول الاسكندنافية تحتل الصدارة في كرة اليد ٧ أفراد).

أما البطولة الأولى في كرة اليد (١١ فرداً) للرجال فقد أقيمت في المدة من ٧ – ١٠ يوليو من نفس العام واشتركت فيها ١٠ منتخبات دولة وحضر مبارياتها ١٥٠٠٠٠ متفرج وفازت بها ألمانيا حيث كانت مباراتها النهائية مع سويسرا وانتهت ٢٣: لا شيء لصالح ألمانيا، وكان ترتيب الدول المشتركة كالآتي:

| | | |
|---|---|---|
| ١- ألمانيا. | ٢- سويسرا. | ٣- السويد. |
| ٤- السويد. | ٥- رومانيا. | ٦- تشيكوسلوفاكيا. |
| ٧- بولندا. | ٨- الدنمارك. | ٩- هولندا. |

١٠- لوكسمبرج

وتعتبر بطولة العالم في كرة اليد بنوعيها عام ١٩٣٨ قمة النشاط الدولي في حياة اللعبة، وبعد هذا التاريخ انتهى نشاط الاتحاد الدولي القديم لكرة اليد بنشوب الحرب العالمية الثانية في أول سبتمبر ١٩٣٩.

- تطور لعبة كرة اليد حتى وصلت الى شكلها الحالى

في الحقيقة كان الجمباز أهم رياضة في هذا الزمان وكان في حاجة إلى رياضة جذابة تساعد في ارتخاء العضلات وتنمي مهارات متعددة وكان من هذه الرياضات (كرة القدم – الرجبي) اللذان كانوا ومازالوا في المرتبة الأولى إلا أنهم اعتبروها رياضات عنيفة قد تؤدي إلى حدوث إصابات للاعبي الجمباز.

**وفي هذه الأثناء بدأت ثلاث رياضات جديدة في الظهور وهـي ( Torball .(Hazena, Haanbold**

**:Haanbold**

ويرجع أصل هذه اللعبة على مـدرس دنمـاركي هـو لجرنيلسـون Holgrenielson والذي كان يحاول أن يجد رياضة بديلة لكرة القدم لأنهـا من وجهة نظره تكسر الكثير من زجاج نوافذ المدرسة، ولكي يكون الـتحكم أفضل في الكرة فاقترح أن يكون اللعب باليدين بدلاً من القدم وظل يسعى إلى نشرها إلى أن اقتداها التلاميذ بنجاح مما ساعد علـى انتشـارها فـي كـل الدنمارك.

**:Hazena**

ابتكرت هذه اللعبة عن طريق فراكلف كاراس وانتـونين كريسـترف Vraclav Karas, Antonin Kristof وقد تم تقديمها لأول مرة في بـراغ وكان الملعب (٤٨ × ٣٢م) وكان حجم منطقة المرمى على شـكل نصـف دائرة (٦م)، حجم المرمى (٢ × ٢.٤م)، وكان زمن اللعب (٢ × ٢٥ق)، تم تقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق هي منطقة حارس المرمى، منطقة الـدفاع، منطقة وسط الملعب.

**:Torball**

تم تقديمها عن طريق هيرمان باشمان Herman Bachman للمـرة الأولى في ألمانيا حيث كانت مساحة الملعب (٤٠ × ٢٠م) ونصـف قطـر المرمى كانت ٤م.

وفي وقت قصير أصبحت هذه الرياضات الثلاثة ذات شعبية كبيرة في جميع أنحاء أوروبا وعلى أي حال فإن كل لعبة منهم لها قوانينها الخاصة لذا كان من الصعب تنظيم بطولة دولية، وعلى هذا فقد أصبح من الضـــروري توحيد القوانين وقد تم هذا عن طريق كارل شيليتر Karel Shelenz فـــي سنة ١٩١٧م في برلين.

**كرة يد الملاعب Field Handball:**

هذا هو اسم اللعبة التي كانت تمارس في الملاعب المفتوحة بواســطة (١١) لاعب على عرض ملعب كرة القدم، واستمرت ممارستها لعدة عقــود (عشرات من الأعوام) تغيرت خلالها مساحة المرمى ومنطقة المرمى وبعض القوانين، وعلى أي حال كان لابد من نمو لعبة كرة اليد الذي يحتــاج إلـــى إنشاء كيان دولي يهدف إلى:

أ- تشجيع ممارسة اللعبة.

ب-تنظيم بطولات دولية وبطولات العالم.

ج- تنسيق العمل بين الاتحادات الأهلية وتنظيم برنامج لوضع كرة اليـــد في الألعاب الأولمبية.

ولهذا السبب وفي عام ١٩٢٨م في أمستردام تم إنشاء الاتحاد الـــدولي لهواة كرة اليد (IAHF) وفي وقت قليل نجح في إدخال كرة اليـــد للألعـــاب الأولمبية في برلين ١٩٣٦م وفي هذا الوقت كانت النمسا وألمانيا هما قائدي كرة اليد ولكن بعد الحرب العالميـــة الثانيـــة ذهبـــت القيـــادة إلـــى الـــدول الأسكندنافية، وفي كوبنهاجن عام ١٩٥٦م تم إنشاء اتحاد جديد اسمه الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) الذي أعطى اتجاهات جديدة لتنمية كرة اليد، حيـــث

تغيرت بعض القوانين ومساحة الملعب إلا أنهم لم يفكروا في إقامة صـــالات مغلقة تمارس عليها اللعبة إلا في عام ١٩٦٦م.

## كرة اليد في الصالات Indoor Handball:

لفترة قصيرة من الوقت كانت مباريات كرة اليد تقام علـــى ملاعـــب مفتوحة وصالات حيث كانت تنظم بطولات عالمية لكلا منهم علـــى حـــدة، وعلى أي حال فإن كرة اليد في الصالات بسرعتها واختلافاتهـــا وإثارتهـــا جعلت كرة اليد في الملاعب المكشوفة في المرتبة الثانية.

ابتداء من عام ١٩٦٦م تم تنظيم بطولات العالم لكرة اليد في الصالات المغلقة فقط وبدأت عجلة اللعبة في التطور، في عام ١٩٧٢م كانـــت نقطـــة تحول أخرى إذ أصبح لعبة شعبية كبرى أدت إلى اشتراك كرة اليد للرجـــال في دورة ميونخ الأولمبية في عام ١٩٧٦م ونتيجة لنجـــاح فـــرق الرجـــال والسيدات لكرة اليد في دورة مونتريال الأولمبية أصبحت كرة اليد واحدة من أكثر الألعاب شعبية.

وفي خلال الثمانينات زادت شعبيتها وارتفع الأداء الفنـــي والخططـــي للعبة ونتيجة للانتشار الكبير للعبة فقد تطلب الأمر إنشاء اتحادات قارية تعمل على تنظيم بطولات قارية للفرق والأندية المحلية، والـــ (IHF) عمل علـــى تنظيم العمل بين هذه الاتحادات وكذلك تنظيم البطولات الكبرى مثل الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم.

وفي هذه الأيام فإن الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) يتكون من أكثـــر من (١٠٠) دولة أعضاء وأكثر من (١٠) ملايين لاعب بالإضافة إلى العديد

من الدول الأوروبية التي انضمت مؤخراً في العقود الأخيرة وبعض الـدول في آسيا وأفريقيا وأمريكا مما سبب في ارتفاع مستوى اللعبة بسرعة.

وكما نرى فإن كرة اليد أصبحت لعبة شعبية ودولية، في زمن قصـير ومن يدري إلى أين يمكن أن يقودنا هذا التطور.

## مميزات كرة اليد:

بعد كل هذا يوجد سؤال سوف يظهر أتوماتيكياً – لماذا أصبحت كـرة اليد في وقت قصير لعبة شعبية كبيرة؟

## بصفة مبدئية بسبب:

أ- أن كرة اليد تتناسب مع زيادة سرعة أسلوب الحياة في الوقت الحالي للإنسانية.

ب-أن المهارات الرياضية الأساسية لكرة اليد اشـتقت مـن الحركـات الأساسية وهي الجري، والوثب، والرمي.

## وهناك بعض المميزات الأخرى منها:

١- أن الأدوات اللازمة لممارسة اللعبة عبارة عن ملعب مساحته (٤٠ × ٢٠م) ليس له خطوط معقدة – مرميان – كرة، الهدف يمكن تحقيقه بسهولة.

٢- أن القواعد سهلة وبسيطة في التعليم وحتى بالنسبة للمبتدئين وعلـى الرغم من وجود عدة محاذير وقواعد للسلوك أثناء اللعب فإن القواعد غير متشددة وتسمح بالاتصال الجسدي وكذلك باستخدام قوى الجسم الطبيعية في حدود اللعب النظيف.

٣- أن اللعبة تظهر على أنها حرب ما بين فريقين إلا أن المميزات الخاصة باللعبة يتبادل الفريقان الهجوم والدفاع باستمرار، وبصفة عام فإن المشاهدين والإثارة هي القوة الدافعة للأهداف التي تتم عن طريق تحركات أكروباتية وكثرة الأهداف وحراس المرمى الذين يحاولون الدفاع عن مرماهم.

٤- أنها لعبة تظهر فيها المهارات الجماعية والعمل الجماعي مما يشجع على تنمية الصداقات التي تنعكس على الحياة اليومية، وبالرغم من أن نجاح الفريق يعتمد على الالتزام بالعمل الجماعي إلا أن اللاعبين لهم الفرصة في إظهار قدراتهم الفردية في العمل الفردي.

٥- أن اللاعبين عبارة عن أفراد في الفريق ولهم فرص متساوية للتسجيل، كما أن التحركات المختلفة للجري بالكرة أو بدون الكرة تعمل على التنمية الشاملة المتكاملة للجسم واليدين والرجلين.

٦- أن مواقف اللعب المختلفة تدفع اللاعبين للتفكير دائماً واتخاذ القرارات السريعة وكذا رد الفعل السريع.

٧- يمكن أن يتم اللعب للرجال والسيدات من الطفولة ولفترة عقدين أو ثلاثة لأنها ترفع من مستوى اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الحيوية.

وكملخص لهذا نرى أن أهم مميزات كرة اليد هي المزج ما بين التدريب البدني والعقلي والنفسي والأخلاقي الذي يعمل على تنمية شخصية الإنسان وخلق المواطن الصالح وبذلك تعتبر كرة اليد من الرياضات الممتعة.

**الترتيب التاريخي لأحداث الاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة من عام ١٩٢٥ – ١٩٤٤:**

- (١٣ سبتمبر ١٩٢٥) أول مباراة دولية في كـــرة اليـــد (١١ فـــرداً) للرجال بين ألمانيا والنمسا (٦:٣) بمدينة "لاهاي" بألمانيا وحضـــرها ٣٠٠٠ متفرج.
- (أغسطس ١٩٢٦) تكوين أول لجنة لقيادة لعبة كرة اليد، وذلك خلال المؤتمر الثامن لاتحاد ألعاب القوى الدولي.
- (٢٧، ٢٨ نوفمبر ١٩٢٦) اجتماع اللجنة الأولى لوضع قواعد اللعبة بمدينة "كولون" بألمانيا.
- (١٣ أغسطس ١٩٢٧) الاجتماع الثاني بمدينة "أمستردام" بهولندا وتم فيه وضع القواعد الدولية لكرة اليد.
- (٤ أغسطس ١٩٢٨) عقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة بعضوية ١١ دولة بإستاد مدينة أمستردام.
- (ديسمبر ١٩٢٨) وضعت قواعد اللعبـــة بـــثلاث لغـــات الألمانيـــة والإنجليزية والفرنسية.
- (١٨، ١٩ مايو ١٩٣٠) المؤتمر الثاني للاتحاد الدولي في "بـــرلين" بعضوية ١٩ دولة.
- (٧ سبتمبر ١٩٣٠) أول مباراة دولية في كرة اليد (١١) للسيدات بين ألمانيا والنمسا (٥:٤) بمدينة "براغ".
- (٨ مايو ١٩٣٤) أدرجة اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية.
- (٨ مارس ١٩٣٥) أول مباراة دولية في كـــرة اليـــد (٧) للرجـــال "كوبنهاجن" بين الدنمارك والسويد (١٨:٢).

- (١١ – ١٦ يونيه ١٩٣٥) أول اجتماع دولي للحكام في "برلين" بحضور ٢٨ فرداً من ٨ دول.
- (٤ – ٩ أبريل ١٩٣٦) الاجتماع الدولي الثاني في برلين بحضور ١٩ فرداً من ٩ دول.
- (١ – ١٦ أغسطس ١٩٣٦) دورة كرة اليد (١١ فرداً) الأوليمبية في "برلين" والتي فازت بها ألمانيا.
- (١٣ أغسطس ١٩٣٧) المؤتمر الرابع للاتحاد الدولي في "برلين" بعضوية ٢٣ دولة.
- (٢١ – ٢٥ يونيو ١٩٣٧) الاجتماع الدولي الثالث للحكام في "برلين" بحضور ١٩ فرداً من ٨ دول.
- (٥، ٦ فبراير ١٩٣٨) بطولة العالم الأولى في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال في "برلين" وفازت بها ألمانيا.
- (٤ – ٧ يوليو ١٩٣٨) الاجتماع الدولي الرابع للحكام بإستاد برلين بحضور ٢٨ فرداً من ٩ دول.
- (٧ – ١٠ يوليو ١٩٣٨) بطولة العالم الأولى في كرة اليد (١١ فرداً) للرجال بألمانيا وفازت بها ألمانيا.
- (٩ يوليو ١٩٣٨) المؤتمر الخامس للاتحاد الدولي في برلين، من عام ١٩٣٩ حتى ١٩٤٤ لم يكن هناك نشاط يذكر بسبب الحرب العالمية الثانية.

- الترتيب التاريخي لأحداث الاتحاد الدولي الجديد لكرة اليد من عام ١٩٤٥ - ١٩٦٦:

- (١٢ أغسطس ١٩٤٥) أول مباراة دولية في كرة اليد (١١ فرداً) بعد الحرب العالمية الثانية السويد مع الدنمارك.
- (٦ يناير ١٩٤٦) أول مباراة دولية في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال بعد الحرب العالمية الثانية السويد مع الدنمارك (٩:٧).
- (١٠ - ١٣ يوليو ١٩٤٦) الاجتماع التأسيسي للاتحاد الدولي الجديد لكرة اليد بمدينة "كوبنهاجن" بحضور ٣٥ ممثلاً من الاتحادات الأهلية لكرة اليد للدول الآتية:

١- السويد. ٢- الدنمارك. ٣- سويسرا. ٤- النرويج

٥- هولندا. ٦- فنلندا. ٧- بولندا. ٨- فرنسا.

**وأصبح مقر الاتحاد مدينة "أستكهولم".**

- (٤ - ٨ أغسطس ١٩٤٧) الاجتماع الدولي للحكام بمدينة "وايليه بالدنمارك" بحضور ٢٩ فرداً من ٨ دول، تم في هذه الاجتماعات تغيير بعض قواعد اللعبة ومن بين هذه التعديلات إدراج تسلل كرة القدم المعدل بدلاً من التسلل القديم (لكرة اليد ١١ فرداً).
- (٣ - ٦ يونيو ١٩٤٨) بطولة العالم الثانية في كرة اليد (١١ فرداً) للرجال بفرنسا واشترك في البطولة ١٢ منتخباً دولياً وفازت السويد بالبطولة تليها الدنمارك فسويسرا.

- (٤ يونيه ١٩٤٨) عقد المؤتمر الثاني للاتحاد الدولي الجديد بمناسبة بطولة العالم الثانية في باريس بعضوية ١٨ دولة بانضمام عشر دول جديدة هي: بلجيكا – أيسلندا – النمسا – البرتغال – رومانيا – سارلاند (مقاطعة ألمانية فرنسية) – أسبانيا – تشيكوسلوفاكيا – لكسمبرج.

- (٣١ يوليه – ٦ أغسطس ١٩٤٩) الاجتماع الدولي للحكام في (ماكلين) بسويسرا بحضور ٢٨ فرد من ١٢ دولة ٢٥ – ٢٩ سبتمبر ١٩٤٩ البطولة العالمية الأولى في كرة اليد (١١ فرداً) للإناث في "بودابست" بالمجر واشترك فيها ٤ دول وانتهت بالترتيب الآتي:

١- المجر ٢- النمسا. ٣- تشيكوسلوفاكيا. ٤- فرنسا.

- (٨ – ١٢ سبتمبر ١٩٥٠) عقد المؤتمر الثالث للاتحاد الدولي في "فيينا" بعضوية ٢١ دولة وفيه تمت الموافقة على إلغاء قاعدة "التسلل"، كما نقل مقر الاتحاد الدولي إلى مدينة "بازل" بسويسرا.

- (٢٢ – ٢٨ يوليو ١٩٥١) الاجتماع الدولي الثالث للحكام بمدينة "شيليتن" بالنمسا بحضور ١٨ فرداً من ١١ دولة.

- (١٥ يونيه ١٩٥٢) أقيمت البطولة العالمية الثالثة في كرة اليد (١١ فرداً) للرجال بسويسرا وفازت بها ألمانيا وتليها سويسرا.

- (٢٠، ٢١ سبتمبر ١٩٥٢) عقد المؤتمر الرابع للاتحاد الدولي في "ساربروكين" عاصمة مقاطعة سارلاند بعضوية ٢٢ دولة.

- (٢٥ – ٢٧ يوليو ١٩٥٣) الاجتماع الدولي الرابع للحكام في مدينة "ميونخ" بحضور ٢٨ فرداً من ١٢ دولة.

- (١٣ – ١٧ يناير ١٩٥٤) بطولة العالم الثانية في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال بالسويد واشترك في الدور النهائي ٦ دول مجموع مبارياتهم ٩ وحضورها ١٨٧١٦ متفرجاً منهم ٥٠٦٧ حضر المباراة النهائية والتي فازت بها السويد على ألمانيا (١٧: ١٤) وانتهت البطولة بالترتيب الآتي:

١- السويد. ٢- ألمانيا. ٣- تشيكوسلوفاكيا.

٤- سويسرا. ٥- الدنمارك. ٦- فرنسا.

- (٢٧ – ٢٩ سبتمبر ١٩٥٤) عقد المؤتمر الخامس للاتحاد الدولي في "أوباتيا" بيوغسلافيا بعضوية ٢٥ دولة.

- (٢٩ يونيو – ١٠ يوليو ١٩٥٥) بطولة العالم الرابعة في كرة اليد "١١ فرداً" للرجال بألمانيا واشترك فيها ١٧ دولة قسموا إلى مجموعات شملت البطولة ٣٢ مباراة أقيمت في ٢٣ مدينة بألمانيا وحضر مبارياتها ٤١٠٠٠٠ متفرج وفازت بها ألمانيا تليها سويسرا فتشيكوسلوفاكيا.

- (٢٧ – ٣١ يوليو ١٩٥٥) الاجتماع الدولي الخامس للحكام في "ساربروكين" بحضور ٢٣ فرداً من ١٤ دولة.

- (١ – ٨ يوليو ١٩٥٦) بطولة العالم الثانية في كرة اليد (١١ فرداً) للإناث بألمانيا واشتركت فيها ٦ دول وفازت بها رومانيا وكانت مباراتها النهائية مع ألمانيا (٦:٥)، وكان الترتيب النهائي للدول كالآتي:

١- رومانيا. ٢- ألمانيا. ٣- المجر.

٤- النمسا. ٥- يوغسلافيا. ٦- فرنسا.

- (٣١ أغسطس - ١ سبتمبر ١٩٥٦) عقد المؤتمر السادس للاتحاد الدولي في "أستكهولم" بعضوية ٢٦ دولة.

- (١٣ - ٣٠ يوليو ١٩٥٧) بطولة العالم في كرة اليد (٧ أفراد) للإناث بيوغسلافيا واشتركت فيها ٩ دول وكانت المباراة النهائية تشيكوسلوفاكيا مع المجر (١:٧) وبذلك فازت تشيكوسلوفاكيا بأول بطولة عالمية للإناث في كرة اليد (٧ أفراد) وكان ترتيب الدول النهائي كالآتي:

١- تشيكوسلوفاكيا. ٢- المجر. ٣- يوغسلافيا.

٤- ألمانيا. ٥- الدنمارك. ٦- النمسا.

٧- بولندا. ٨- السويد. ٩- رومانيا.

- (١٤ - ١٨ أغسطس ١٩٥٧) الاجتماع الدولي السادس للحكام في "براغ" بحضور ٤٠ فرداً من ١٤ دولة.

- (٢٧ فبراير - ٨ مارس ١٩٥٧) بطولة العالم الثالثة في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال بألمانيا الديمقراطية واشترك فيها ١٦ دولة ولكي نستطيع التعرف على مستوى أهم الدول في كرة اليد (٧ أفراد) بهذه البطولة نورد فيما يلي نتائج مباريات الأدوار النهائية:

**على المراكز من الخامس إلى الثامن:**

- المجر - يوغسلافيا (١٦:٢٤).
- بولندا - النرويج (١٨:٢٠).

**على المركز الثالث والرابع:**

- ألمانيا – الدنمارك (١٣:١٦).

**على المركز الأول والثاني:**

- السويد – تشيكوسلوفاكيا (١٢:٢٢)

**الترتيب النهائي للدول المشتركة كالآتي:**

١- السويد. ٢- تشيكوسلوفاكيا. ٣- ألمانيا.

٤- الدنمارك. ٥- بولندا. ٦- النرويج.

٧- المجر. ٨- يوغسلافيا.

- والمراكز من (٩ – ١٦): أسبانيا – فنلندا – فرنسا – لكسمبورج – أيسلندا – رومانيا – النمسا – البرازيل.

- (١٨ – ٢١ سبتمبر ١٩٥٨) عقد المؤتمر السابع للاتحاد الدولي في "جارميش بأوتنكيرشن" بألمانيا بعضوية ٢٧ دولة.

- (١٣ – ٢١ يونيو ١٩٥٩) الاجتماع الدولي السابع للحكام بمدينة "فاجن أنجن" بهولندا بحضور ٤٤ فرداً من ١٧ دولة.

- (١٢ – ١٩ يونيو ١٩٦٠) بطولة العالم الثالثة في كرة اليد (١١ فرداً) للإناث بهولندا واشتركت فيها دول وانتهت بالترتيب الآتي:

١- رومانيا. ٢- النمسا. ٣- ألمانيا.

٤- هولندا. ٥- الدنمارك. ٦- بولندا.

- (مارس ١٩٦١) أقيمت بطولة العالم لكرة اليد (٧ أفـراد) بألمانيـا الاتحادية، وكان ترتيب الدول التي دخلت الدور النهائي:

| | | |
|---|---|---|
| ١- رومانيا. | ٢- تشيكوسلوفاكيا. | ٣- السويد. |
| ٤- ألمانيا. | ٥- الدنمارك. | ٦- أيسلندا. |
| ٧- النرويج. | ٨- فرنسا. | ٩- يوغسلافيا. |
| ١٠- سويسرا. | ١١- هولندا. | ١٢- اليابان. |

## الحكام الدوليون لعام ١٩٦١:

اعتمدت اللجنة الفنية للاتحاد الدولي لعام ١٩٦١ مائة وثمانين حكمـاً واعتبارهم حكاماً دوليين على الوجه التالي: (عدد ٨٠) حكماً كرة اليـد (٧، ١١ فرداً) (عدد ٨) حكام لكرة اليد (١١ فرداً) (عدد٢) حكمين لكرة اليد (٧ أفراد).

## بطولة العالم للسيدات في يوليو ١٩٦١:

أقيمت بطولة العالم للسيدات لكرة اليد (٧ أفراد) برومانيا وفازت بهـا رومانيا في مباراتها النهائية مع الدنمارك (٨:٣).

**المؤتمر الدولي الثامن في المدة ١٤ إلى ١٥ سبتمبر ١٩٦٢:**

عقد المؤتمر بقاعة المعهد العالي الزراعي بمدريد.

## ممثلوا الدول:

اشترك في المؤتمر (٢٤) دولة وكان عدد ممثلي الدول يتـراوح مـن فرد إلى ثلاثة أفراد.

**طلبات العضوية:**

وافق المؤتمر على قبول كوبا – السنغال – كندا – الولايات المتحدة الأمريكية – سوريا كأعضاء في الاتحاد الدولي.

وكذلك أحيط بطلبات عضوية الدول الآتية: الكاميرون – ساحل العاج – بلغاريا – انجلترا.

**الاقتراحات:**

تقرر إقامة بطولة العالم لكرة اليد (٧ أفراد) كل سنتين بدلاً من كل ٤ سنوات كما وافق المؤتمر على إقامة كأس أوروبا بين الأندية الأولى لكل دولة عام ١٩٦٣ وتنظمها فرنسا، كما وافقت اللجنة بأغلبية الأصوات على طلب ألمانيا الديمقراطية لإقامة اتخاذ خاص بها.

**تعديلات في قانون اللعبة:**

تم تعديل بعض مواد القانون في كل من كرة اليد (٧، ١١ فرداً).

**قرارات أخرى:**

تتولى فرنسا تنظيم الدراسات الدولية للحكام عام ١٩٦٣ وكل دولة ترشح حكمين، كما تقام بطولة العالم (٧ أفراد) بتشيكوسلوفاكيا عام ١٩٦٤، وتقرر عقد المؤتمر العام للاتحاد الدولي عام ١٩٦٤ في بودابست.

أقيمت بطولة العالم الخامسة لكرة اليد للرجال (٧ أفراد) لمدة من ٥ إلى ١٦ مارس عام ١٩٦٤ بتشيكوسلوفاكيا اشترك بها ١٦ دولة التي فازت في التصفيات التمهيدية لهذه البطولة، وقد قسمت الدولة إلى أربع مجموعات لعبت مبارياتها في أربع مدن وانتهت بدور الثمانية بمدنية "براج" وكانت نتائج المباريات الأربع الأخيرة كالآتي:

- على المركز السابع والثامن: الدنمارك × المجر (٣٤:٢٣).
- على المركز الثالث والرابع: تشيكوسلوفاكيا × ألمانيا الاتحادية (٢٢:١٥).
- على المركز الأول والثاني: رومانيا × السويد (٢٥:٢٢).

**وكان ترتيب الدول الثمانية كالآتي:**

١- رومانيا. ٢- السويد. ٣- تشيكوسلوفاكيا. ٤- ألمانيا الاتحادية.

٥- الاتحاد السوفيتي. ٦- يوغسلافيا. ٧- الدنمارك. ٨- المجر.



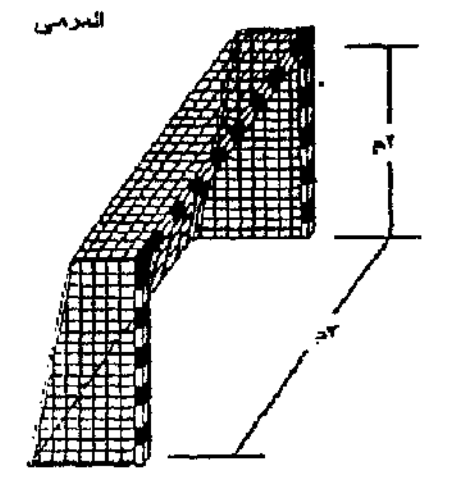
**ملحوظة:**

يجب ترك منطقة أمان حول الملعب بعرض متر علـــي الأقــل بطـــــول خطـــي الجانـــب وبعـــرض متـــرين

**الكرة**

كروية الشكل تصنع من الجلد الطبيعي أو الجلد الصناعي، يتراوح وزنها بين ٤٢٥ و ٤٧٥ جرام ومحيطها يتراوح بين ٥٧ سنتمتر و٦٠ سنتمتر أما الكرة التي تستعملها السيدات فيتراوح وزنها بين ٣٢٥ و٤٠٠ جـــرام ويتـــراوح محيطها بين ٥٤ سنتمتر و ٥٦ سنتمتر.

**المرمى : يثبت**




تثبيـــت المــــرميين جيــــدا فـــي الأرضية ويكونا من الداخل بارتفاع مترين وباتساع ثلاثة أمتار يتصل القائمان بعارضة أفقية ، يجب أن يكـــون الحد الخلفي للقائمان منطقيا علي الحد الخلفي لخـــط المرمـــي، آمـــا يجـــب أن يكـــون القائمـــان والعارضـــة آمقطع مربع ٨ سم من مادة متماثلة (مثل

خشب ،معدن خفيــف، مــادة صــناعية ، ويجــب أن تطلــي مــن جميع جوانبها بلونين مختلفين عن لون الأرضية الخلفية.

القائمان والعارضة الأفقية يجب طلائهم بنفس اللون عند اتصالهم معا . هذا اللــون يكــون بامتــداد ٢٨ سم عند آل جهة ، أما المســتطيلات الملونــة الأخرى فتكون بطول ٢٠ يجب أن يكــون للمرمي شبكة مثبتة به بطريقــة لاتسمح للكرة بالارتداد بعد التصويب.

**المباراة :**

تتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما ثلاثون دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة عشر دقائق.

إذا انتهت بالمباراة بشوطها الثاني بالتعادل، يلعب شوطان إضــافيان بعد راحة مدتها خمس دقائق أما الشوط الإضافي فمدته خمس دقائق أيضا.

**وقت اللعب**

.وقت اللعب لجميع الفرق اللرجال والإنــاث هــو شــــوطان كــل منهمــا ٣٠ دقيقة بينهما وقت راحة ١٠ . دقائق ويبدأ وقــت اللعــب مــع صفارة حكم الملعب لأداء رمية الإرسال الأولي وينتهي مع إشــارة النهايــة الآليــة من الساعة المعلنة للجمهور أو إشارة النهاية من الميقاتي .

**اللاعبون :**

يتألف الفريق من أثني عشر لاعبا (عشرة لاعبين وحارسا مرمــى) ويجب أن يستخدم الفريق حارس مرمى في جميع الأوقات أما عدد الفريــق

على أرض الملعب، فيجب أن لا يتجاوز سبعة لاعبين (ستة لاعبين وحارس مرمى) في وقت واحد أثناء المباراة.

**طريقة اللعب :**

تلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها تمريرها يتم باليد بدلا من القدم. وهدف الفريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

تبدأ المباراة بضربة بداية للفريق في بداية الشوط من على خط منتصف الملعب، ويحق لكل لاعب استلام وتمرير ونقل وتصويب الكرة بجميع أجزاء الجسم ما عدا القدم ولا يحق للاعب عندما تكون الكرة معه أن يتقدم بالمشي أو الجري أكثر من ثلاث خطوات فقط. أما الهدف فيتم احتسابه عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم.

**أخطاء اللعب :**

**يحدث أثناء المباريات أخطاء عفوية أو متعمدة وهي :**

١. إذا ارتكب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطي فريق هذا اللاعب ضربة حرة.

٢. ضربة جزاء (بنالتي) إذا ارتكب لاعب خطأ مقصودا ضد لاعب يصوب الكرة إلى مرمى الفريق المنافس ومنعه من محاولة تسجيل هدف.

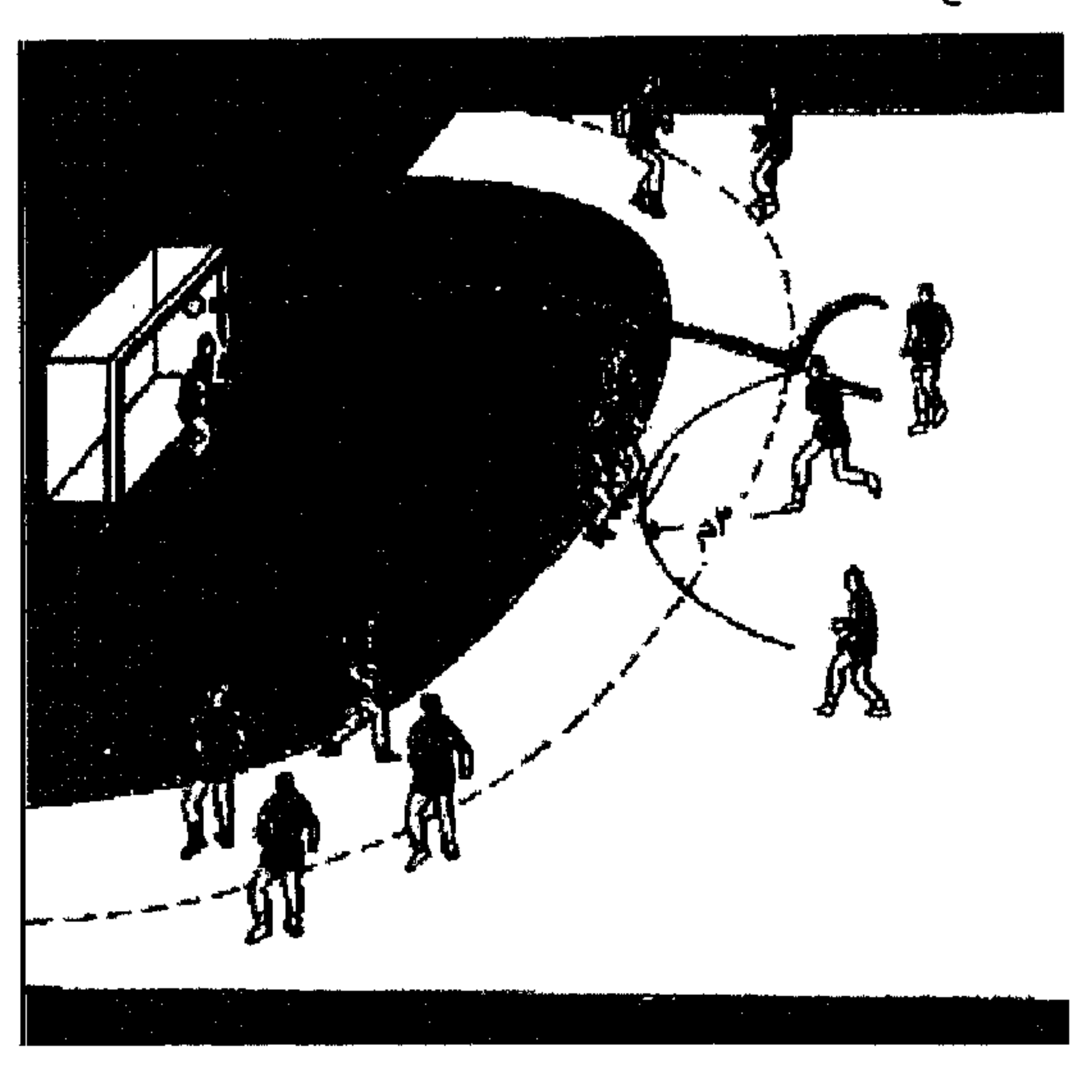
٣. كورنر إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب المرمى.

٤. **الرمية الركنية :** إذا خرجت الكرة خارج الحدود الجانبية للملعب عن طريق الخصم.

٥. **هيئة التحكيم :** يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل

## وقت مستقطع واستئنافه.

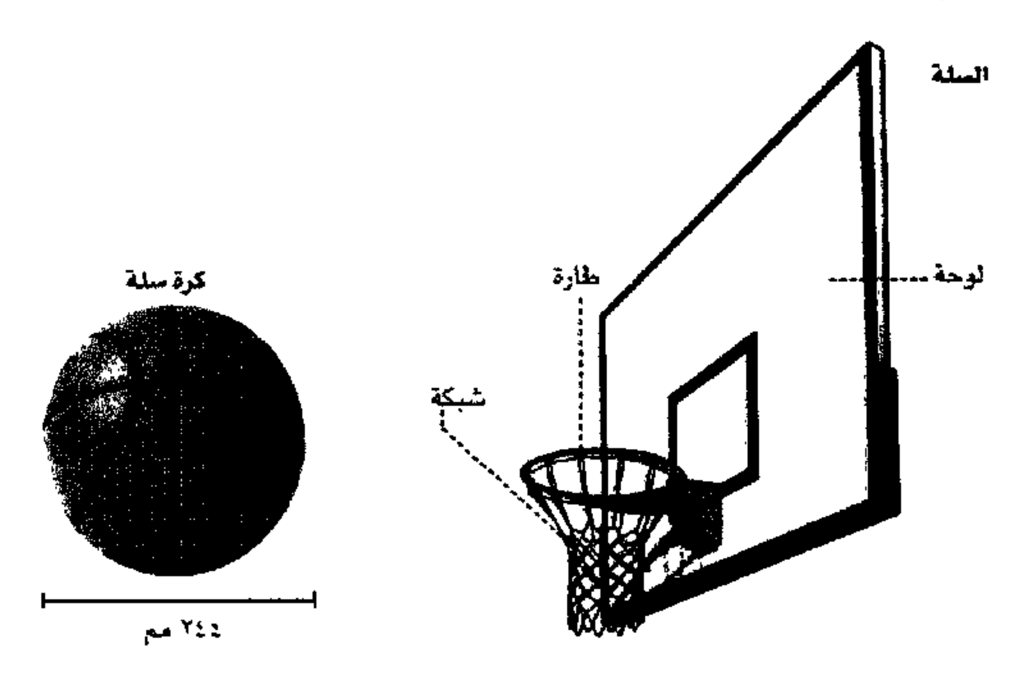
إيقاف وقت اللعب يكون بإشارة ألميقاتي من خلاف ثلاث صفارات قصيرة متقطعة وإشارة. يجب دائما إطلاق صفارة لاستئناف اللعب بعد الوقت المستقطع



# كرة السلة

هي رياضة جماعية تنافسية بين فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط في سلة الفريق الأخر يُطلق عليها الهدف وترتفع عن الأرض بمقدار ٣أمتار في العالم.

وقد تطورت لعبة كرة السلة فى الاونة الاخيرة تطورا كبيرا وذلك نتيجة لتطور طرق ووسائل التدريب الامر الذى ادى الى ارتفاع فى مستوى المهارات الاساسية والنواحى الخططية الدفاعية والهجومية وكذلك عناصر اللياقة البدنية .. واصبحت اللعبة اكثر سرعة وقوة وعنفا عن ذى قبل نظرا لصغر مساحة الملعب نسبيا مقارنة ببعض الالعاب الجماعية الاخرى ..




يتمثل هدف مباراة كرة السلة النهائي في أن يتفوق أحد الفريقين المتنافسين على الفريق الآخر من حيث عدد النقاط التي يحرزها وذلك من خلال رمي الكرة داخل سلة هذا المنافس من أعلى مع العمل على منع هذا المنافس من

أن يقوم هو الآخر بذلك. ويطلق على محاولة إحراز النقاط بهذه الطريقة اسم التسديدة.(shot) هذا وتُحتسب التسديدة الناجحة بنقطتين أو ثلاث نقاط (three points)إذا تم تنفيذها من خارج قوس الثلاث نقاط والذي يبعد عن السلة بمقدار ٦.٢٥ مترًا (٢٠ قدمًا و٦ بوصات) في المباريات الدولية.

يتم إحراز النقاط من خلال ادخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع ٣أمتار؛ حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عددا من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم المراوغة (dribbling)أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف ، ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين إذا وقع يحسب خطأ ((foul)

تطورت لعبة كرة السلة لتشتمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة وتمريرها والمراوغة بها، إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية.فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في مركز الوسط أو في أحد مركزي الهجوم، أما اللاعبون الأقصر طولاً أو الذين يتميزون بالسرعة ويمتلكون أفضل مهارات في الإمساك بالكرة والتحكم بها فيلعبون في مراكز الدفاع. وعلى الرغم من الاهتمام البالغ بقواعد وقوانين لعبة كرة السلة عند ممارستها في المسابقات والمنافسات، فقد ظهرت الكثير منالألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة والتي تتم ممارستها بشكل غير رسمي. وفي بعض البلدان، تعتبر لعبة كرة السلة من الرياضات الشعبية التي تستقطب قطاعًا جماهيريًا كبيرًا.

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة في عام ١٩٣٢ بواسطة ثماني دول مؤسسة، وهي: الأرجنتين وتشيكوسلوفاكيا واليونان وإيطاليا ولاتفيا والبرتغال ورومانيا وسويسرا.وفي هذا التوقيت، كان هذا الاتحاد يشرف فقط على تنظيم شئون اللاعبين الهواة.هذا وقد اشتق الاختصار الذي يشير إلى هذا الاتحاد (FIBA) من الاسم الفرنسي له وهو Fédération Internationale de Basketball Amateur)، والذي يعني الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة.

تم إدراج (included) فعاليات مسابقة كرة السلة للرجال للمرة الأولى في دورة الألعاب الأوليمبية في برلين عام ١٩٣٦، على الرغم من إقامة مباراة توضيحية للعبة كرة السلة في عام ١٩٠٤.وقد هزم فريق الولايات المتحدة الأمريكية فريق كندا في أول نهائي تمت إقامته خارج الصالات.

الجدير بالذكر أنه عادة ما تهيمن الولايات المتحدة على الفوز بهذه المسابقة، حيث فاز فريقها بكل الألقاب فيما عدا ثلاثة ألقاب فقط؛ فكانت الهزيمة الأولى لها في نهائي مثير للجدل حيث أقيم بينها وبين الاتحاد السوفيتي في ميونيخ في ألمانيا عام ١٩٧٢. وفي عام ١٩٥٠، أقيمت بطولة العالم الأولى لكرة السلة للرجال من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة FIBA) (FIBA) (World Championshipفي الأرجنتين. وبعد مرور ثلاث سنوات، أقيمت بطولة العالم لكرة السلة للسيدات من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA World Championship for Women)في شيلي. من ناحية أخرى، تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للسيدات في دورة الألعاب الأوليمبية التي أقيمت في مدينة مونتريال بكندا في عام ١٩٧٦، وذلك

بمشاركة فرق: الاتحاد السوفيتي والبرازيل وأستراليا في منافسة مع فرق أمريكية.

في عام ١٩٨٩، أسقط الاتحاد الدولي لكرة السلة عامل التمييز الذي كان يفرق بين اللاعبين الهواة والمحترفين. ومن ثم، فإنه في عام ١٩٩٢، شارك اللاعبون المحترفون للمرة الأولى في دورة الألعاب الأوليمبية.وقد استمرت هيمنة فريق الولايات المتحدة الأمريكية على عرش كرة السلة مع ظهور فريق دريم (Dream Team) (Dream Team) الأمريكي.بيد أنه ومع تطوير برامج ممارسة كرة السلة والتدريب عليها في دول أخرى، بدأت بعض المنتخبات الوطنية الأخرى تحقق الفوز على الولايات المتحدة الأمريكية.والدليل على ذلك أن فريقًا ينتمي لاعبوه جميعهم إلى الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA) قد وصل إلى المركز السادس في بطولة العالم لكرة السلة التي أقيمت في عام ٢٠٠٢ في مدينة إنديانابوليس (Indianapolis)

بعد يوغوسلافيا (Yugoslavia) والأرجنتين (Argentina) وألمانيا (Germany) ونيوزيلندا (New Zealand) وإسبانيا (Spain). وفي دورة أثينا الأوليمبية لعام ٢٠٠٤ (Athens Olympics ٢٠٠٤)، تجرعت الولايات المتحدة أول خسارة أوليمبية لها في تاريخها برغم لاعبيها المحترفين، حيث مُنيت بهزيمتَين من فريق بورتوريكو (Puerto Rico) (حيث خسرت ١٩ نقطة) ومن فريق ليتوانيا (Lithuania) في مباريات المجموعات، ثم ما لبثت أن خرجت من البطولة على يد منتخب الأرجنتين (Argentina) في مباراة ما قبل النهائي. بيد أنها استطاعت أن تفوز في

- بين الفترة الاولى والثانية او بين الفتـــرة الثالثـــة والرابعـــه هنـــاك استراحه لمدة دقيقتين .وهناك استراحه مدتها خمسة عشر دقيقه بين الفترة الثانية والثالثة.

- هناك وقت مستقطع واحد في الفترة ( الاولى وحتى الثالثـــة ) امـــا الفترة الرابعة فيكون هناك وقتين مستقطعين وجميع هذه الفترات مد تها خمسين ثانيه وعلى المدرب التوجه للمســجل وطلـــب الوقـــت المستقطع حسب الاشاره المتفق عليها وعلـــى المســجل ان يعطـــي صافره طويله عندما تكون الكرة موقوفه وليست في اللعب.

- يجوز للمدرب ان يقوم بتبديل أي لاعب من فريقه ولكن بعد اخطار المسجل وعندما تكون الكرة موقوفه وليست في اللعب

- قاعدة الثلاث ثوان : لا يجوز للاعب ان يبقى اكثر من ثلاث ثـــوان تحت سلة الفريق المنافس اثناء استحواذ فريقه للكرة ومسكه اياها.

- قاعدة الخمس ثوان : لا بد على اللاعب ان يمرر الكرة او يصـــوبها على السلة او يحاور بها خلال خمس ثوان اذا طبق عليـــه لاعـــب منافس

- قاعدة الثمان ثوان : يجب على اللاعب او الفريق نقل الكـــرة مـــن المنطقة الخلفية للمنطقة الامامية خلال ثمان ثوان.

- قاعدة ( ٢٤ ثانيه ) : يجب على الفريق التصويب على سلة الفريـــق الاخر خلال ٢٤ ثانية.

- اللاعب الذي يرتكب خمسة اخطاء شخصيه او فنيه خلال المبـــاراه عليه ان يخرج من المباراه كامله ويتم استبداله خلال ٣٠ ثانيه.

- اذا ارتكب الفريق او اللاعب أي خطأ بعد الخطأ الرابع في الفتـرة الواحدة يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ ( وهكذا كلمـا عمل مخالفه في نفس الفترة يجازى برميتين حرتين ).

- عند اي خطأ او مخالفه على الحكم التوجه لطاولة التسجيل ويعطـي رقم اللاعب المخالف ثم نوع الخطأ ثم عدد الرميات او اتجاه اللعب.

- **الخطأ الشخصي** : هو الذي يحدث من لاعب بسبب احتكاكه بلاعب منافس واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالـة تصـويب يستأنف اللعب بادخال الكرة من خارج الحدود للفريق المنافس مـن اقرب نقطه لحدوث الخطأ . واذا كان اللاعب المنـافس فـي حالـة تصويب ففيها ما يلي:

١- اذا نجحت الاصابه يمنح اللاعب المنافس رميه حره اضافيه.

٢- اذا لم تنجح الاصابه من منطقة النقطتين يمنح رميتين حرتين.

٣- اذا لم تنجح الاصابه من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حره .

- **الخطأ الغير رياضي** : هو خطأ متعمد غير قانوني ليس ضمن روح ونص القانون مثل الضرب او الرفس او الدفع بقوه ضـد اللاعـب المنافس واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة تصويب يمـنح الفريق المنافس رميتين حرتين يعقبها استحواذ علـى الكـرة مـن منتصف الملعب او رميات حره حسب الحالات التي في الفقرة رقـم (١٢) ويعقبها ايضاً استحواذ على الكرة من منتصف الملعب

- خطأ عدم الاهلية : يعني أي سلوك صارخ غير رياضي من اللاعب او المدرب اوالاحتياط مثل ان ياخذ المدرب خطأين فنيين نتيجه لسلوك شخصي او غير رياضي وكذلك مثل المضاربه بين اللاعبين او البصق على الحكم ، ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبها استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

- الخطأ الفني على اللاعب : كلها اخطاء على اللاعب لا تتعلق باحتكاك شخصي على اللاعب المنافس مثل ان يتخاطب مع الحكام واللاعب المنافس بطريقه غير لائقه او استخدام لغه اواشاره توحي بالاساءه للمتفرجين اوتحريك يديه بالقرب من عيني اللاعب المنافس اوعدم رفع يديه بعد ان يطلب منه نتيجة ارتكاب خطا او ترك الملعب بدون سبب صريح ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبها استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

- الخطا الفني على المدرب : لا يجوز للمدرب او مساعده او اللاعبين البدلاء ان يخاطبوا الحكام او الفريق المنافس بطريقه غير لائقه ويكون الجزاء بان تمنح رميتان حرتان للفريق المنافس يتبعها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

- اذا صوب احد لاعبي الفريق المهاجم على سلة الفريق الاخر وبقي من وقت ال ( ٢٤ ثانيه ) ثلاث او ست او .... ثانيه ولكن ارتدت الكرة من الحلقه واخذها احد لاعبي نفس الفريق المهاجم ففي هذه الحاله تحسب ٢٤ ثانيه جديده . ولكن اذا ارتدت من اللوحه لا تحتسب ٢٤ثانيه جديده بل يستمر اللعب واكمال الثواني المتبقيه

## أسئلة هامة في كرة السلة

**س١- عند حدوث خطأ لفريق ما متى يجوز ارجاع الكرة للمنطقة الخلفية ؟**

ج١- يجوز في بعض الحالات ومنها:

1- عند الخطأ الفني للمدرب او اللاعب

2- عند الخطأ المتعمد

3- خطأ عدم الأهلية.

**س٢- اذا لمست الكرة الحدود الجانبية للوحه هل يستمر اللعب ام لا ؟**

ج٢- نعم يستمر اللعب حتى ولو ضربت الكرة اللوحة من فوق ثم رجعت للخلف ولم

تضرب اعمدة اللوحه الخلفية فايضاً يستمر اللعب.

**س٣- اذا صوب احد الفريقين على الحلقة ولكن الكرة بدأت تدور على الحلقه هل يجوز للفريق المدافع ابعادها؟**

ج٣- نعم يجوز لكلا الفريقين.

**س٤- اذا استقرت الكرة بين الحلقة واللوحة ولم تتحرك هل يجوز متابعة اللعب واخراجها من احد الفريقين ام كرة قفز يعلنها الحكم ؟**

ج٤- يعلن الحكم كرة قفز واستبدلت كرة القفز في القانون الجديد بان يلعبها الفريق الذي يشير له السهم.

**س٥-هل يجوز اخذ الكرة من يد اللاعب المنافس او ضربها اذا اتيحت لي الفرصه ؟**

ج٥- نعم يجوز.

**س٦- عند بداية الفترة الثانية او الثالثة او الرابعة هل يجوز ارجاع الكرة لزميلي في المنطقة الخلفية ؟**

ج٦- نعم يجوز ارجاعها سواءً للخلف او للامام.

**س٧- هل لمس خط الحد الجانبي عند اداء الرمية الجانبية يعتبر خطأ ؟**

ج٧- نعم خطأ.

**س٨- هل الخمسة اخطاء على اللاعب تكون في الشوط الواحد الذي يضم فترتين ام للمباراه كامله ؟**

ج٨- تكون للمباراه كامله.

**س٩- هل الاربعة الاخطاء على الفريق تكون في الفترة الواحدة ام تجمع مع الفترة التي بعدها ؟**

ج٩- الاربعة الاخطاء على الفريق تكون في كل فتره على حده.

**س١٠- لاعب مرر لزميله الكره الذي كانت احدى قدميه في المنطقة الخلفية لملعبه والاخرى في المنطقة الامامية فما هو الحكم ؟**

ج١٠- تعتبر خطأ باك زون على هذا اللاعب.

س١١- اذا جاء الخطأ الخامس على الفريق المدافع بعد خطأ يستوجب عليه رميتين او رميه هل يأخذ لاعب الفريق المهاجم رميتين إضافيتين ؟

ج١١- لا ولكن يأخذ رميتين لحالة الخطأ فقط.

**س١٢- اذا حدث هناك وقت اضافي هل يتم تغيير اماكن اللعب ؟**

ج١٢- يستمر الفريقان باللعب لنفس السله التي لعبوا بها في الفترة الرابعة دون تغيير الاماكن.

**س١٣- متى يخسر الفريق بالتناقص ؟**

ج١٣- اذا قل عدد لاعبي الفريق اثناء المباراه عن اثنين.

**س١٤- هل يجوز لعب المباراة من أولها بعدد اقل من خمسة لاعبين ؟**

ج١٤- لا يجوز ولكن يجوز أثناء سير المباراة فقط بشرط أن لايقل العدد عن اثنين.

**س١٥- إذا أتى خطأ على الفريق بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة فما هو الحكم ؟**

ج١٥- يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

**س١٦- هل الأخطاء في الأوقات الاضافيه إن وجدت تعتبر أخطاء مستقلة أم أنها جزء من الفترة الرابعة ؟**

ج١٦- تعتبر جزءً من الفترة الرابعة

س١٧- كم مدة الاوقات الاضافية ؟

ج١٧- خمس دقائق وإذا تعادل تكون هناك خمس دقائق أخرى وهكذا. ....

س١٨- عند بداية الفترة الأولى أين يكون اتجاه اللاعب عند أداء كرة القفز ؟

ج١٨- يكون اتجاه اللاعب لسلة الفريق الآخر.

**س١٩- كيف تكون القرعة لاختيار السلة المناسبة ؟**

ج١٩- ليست هناك قرعه ولكن الفريق المسجل اسمه أولا في الجدول ( المستضيف ) هو الذي له الحق في اختيار السلة ومقاعد الفريق . مثال: هناك مباراة بين الطائي والشباب على ارض الطائي إذن فريق الطائي ( أ ) وفريق الشباب ( ب ) ويكون الطائي علي يسار طاولة التسجيل ويقوم بالتسخين على سلة الخصم والعكس صحيح وذلك قبل بداية المباراة ثم يأتي لموقعه الأساسي

**س٢٠- إذا قفز اللاعب بكلتا قدميه لاعلى لاداء التصويب ولكن وجد مضايقه من احد المدافعين فنزل على الارض ثم قفز مرة اخرى . ما هو الحكم في هذه الحالة ؟**

ج٢٠- مخالفة المشي بالكرة.

**س٢١- هل يتوقف الوقت عند اداء الرمية الحرة ؟**

ج٢١- نعم ويبدأ عند نهاية الرمية الثانية او الاولى اذا نجحت واذا لم تنجح الرميه يبدأ الوقت عند اول لاعب يمسك بالكرة.

**س٢٢- انتهت الفترة الاضافيه بالتعادل وجاءت الفترة الاضافية الثانية فمن هو الفريق الذي يستحوذ على الكرة من منتصف الملعب ؟**

ج٢٢- في الفترة الاضافية الاولى يستحوذ على الكرة الفريق الذي لم يستحوذ عليها في الفترة الرابعة وفي الفترة الاضافية الثانية يستحوذ على الكرة الفريق الاخر ( بالتناوب ).

**س٢٣- هل من الضروري وقوف اللاعبين في اماكنهم الخاصة عند اداء الرمية الحرة ؟**

ج٢٣- ليس من الضروري . واذا اراد أي لاعب الوقوف عليه ان يقف قبل تسليم الحكم الكرة للرامي.

**س٢٤- هل في الاوقات الاضافيه يتم تغيير اماكن اللعب بالنسبه للفريقين ؟.**

ج٢٤ - جميع الاوقات الاضافيه تكون جزء من الفترة الرابعة يعني ما كان عليه في الفترة الرابعه من اماكن اللعب و الاخطاء على الفريقين اواللاعبين يكون في هذه الاوقات الاضافيه بدون تغيير شيء.

**س٢٥- الى ماذا يدل السهم الموجود على طاولة التسجيل ؟**

ج٢٥- السهم وضع ليكون بدل كرة القفز التي كان يعمل بها سابقا عند الكرة الممسوكه من قبل الفريقين .

**مثال:-** قام الحكم برمي كرة القفز لبدء المباراه فأخذها الفريق (س) الذي يصوب على الجهه الشماليه مثلاً اذن يتجه السهم عكس هذه الجهه . لماذا ؟: لانه لو حدثت كره ممسوكه بين لاعبي الفريقين وقرر الحكم كرة قفز اذن سياخذها الفريق (ص) الذي يكون مع اتجاه هذا السهم ويدخلها من الجانب وعندما يلعبها لاعب هذا الفريق (ص) يتجه السهم عكس اتجاه هذا الفريق (ص) يعني انها ستكون ل (س) لوحدثت كرة قفز اخرى .... وهكذا بالتناوب كلما حدثت كرة قفز.

***ملاحظه:** قبل بداية المباراه يكون اتجاه السهم لاعلى.

فى البداية يجب ان نتعرف على الفرق بين المخالفة والخطا حيث اننا سنستعمل هاتين الكلمتين دائما اثناء التعرف على قواعد القانون الدولى لكرة السلة : **المخالفة VIOLATION** هى الخروج على قواعد اللعب :

كالمشى بالكرة والمحاورة الخاطئة وخروج الكرة خارج الحدود ولمس الكرة بالقدم الخ.....

**FAULE الخطا** : فهو الخروج على قواعد اللعب ومصحوب باحتكـاك بدنى او سوء سلوك ....مثل الخطا الشخصى والخطا الفنى وخطا السـلوك غير الرياضى والخطا المزدوج وخطا عدم الاهلية الخ

## قواعد اللعب

**س: تتعدد التوقيتات والازمنه فى مباراة كرة السلة ، فكيف يتم احتسابها ؟**

ج – يتكون وقت المباراة من ٤ فترات مده كل منها ( ١٠ ) دقائق وتكـون هناك فترة توقف مدتها عشرون (٢٠) دقيقه قبل الموعد المحدد لبدء المباراة ..ويكون هناك فترات راحة لمده دقيقتين بين الفترة الاولى والثانية (الشـوط الاول ) ودقيقتين بين الفترة الثالثة والرابعه (الشوط الثانى ) وايضا دقيقتـين راحه قبل بداية اية اوقات اضافيه.

ويكون هناك فترة راحة مدتها ١٥ عشر دقيقه بين الشوطين ( بعـد الفتـرة الثانية) وتبدا فترة التوقف قبل عشرين دقيقه من موعد المباراة وكذلك بعد ان تعلن ساعة التوقيت نهاية كل فترة..

وتنتهى فترة التوقف عند بداية الفترة الاولى عندما تترك الكرة يـد الحكـم الاول لاجراء عملية كرة القفز وعند بداية كل الفترات عندما تكون الكرة فى حيازة اللاعب الذى سيقوم بادخال الكرة للملعب من عند خط منتصف الملعب

**س: ما حكم القانون فى حالة تعادل الفريقين بعد انتهاء وقت المباراة ؟**

ج: اذا تعادلت النتيجة عند نهاية الفترة الرابعة تستمر المباراة لاى عدد من الاوقات الاضافية مدة كل منها خمس (٥) دقائق الى ان يتم كسر التعادل.

واذا تم ارتكاب خطأ عند او قبل انطلاق صوت ساعة توقيت المباراة معلنا انتهاء وقتها يتم تنفيذ الرمية او الرميات الحرة بعد انتهاء وقت اللعب ، واذا تقرر لعب وقت اضافى نتيجة لهذه الرميات الحرة التى نفذت بعد انتهاء وقت المباراة فان اية اخطاء يكون قد تم احتسابها بعد انتهاء وقت العب تعتبر كما لو كانت قد حدثت فى فترة الراحة ويتم تنفيذ الرميات الحرة الخاصة بها قبل بداية الوقت الاضافى .

**س: متى تبدا ومتى تنتهى الفترة او المباراة ؟**

ج: تبدا الفترة الاولى عندما تترك الكرة يد الحكم الاول عند اجراء عملية كرة القفز .وتبدا فى الفترات عندما تكون الكرة فى حيازة اللاعب الذى سيقوم بعملية ادخال الكرة .

لايمكن ان تبدا المباراة اذا لم يتواجد كل من الفريقين على ارض الملعب بخمسة (٥) لاعبين مستعدين للعب.

وفى جميع المباريات يحق للفريق المذكور اسمه اولا فى البرنامج ( الفريق الضيف ) الجلوس على مقاعد الفريق وكذلك السلة التى تقع على يسار طاولة التسجيل المواجهة للملعب وفى حالة اتفاق الفريقين يمكنهما استبدال مقاعد الفريق و السلة.

وفى الاوقات الاضافية تستمر الفرق فى اللعب على نس السلة التى كان يصوب عليها كل فريق عند انتهاء الفترة الرابعة.

**س: نقرا فى القانون عن حالة الكرة ( حية او ميته )؟ فما معنى حالة الكرة ؟**

المقصود هو ان تكون الكرة ملعوبة او موقوفه .. وتصبح الكرة حية (ملعوبة ) اثناء كرة القفز عندما تترك الكرة يد الحكم الاول لتنفيذ عملية كرة القفز واثناء الرمية الحرة عندما تكون الكرة فى حيازة اللاعب الذى سيقوم بتنفيذها وكذلك اثناء عملية ادخال الكرة من خارج الحدود عندما تكون الكرة فى حيازة اللاعب الذى سيقوم بادخالها.

**تصبح الكرة ميته ( موقوفه )** عند اصابة هدف من الملعب اومن رمية حرة او عندما يطلق الحكم صافرته والكرة حية ( ملعوبة) او اذا اتضح ان الكرة لن تدخل السلة عقب رمية حرة يتبعها رمية او رميات حرة او اى عقوبة اخرى (حيازة الكرة (

**كذلك تصبح الكرة موقوفه** عند انطلاق ساعة توقيت المباراة معلنة انتهاء وقت الفترة او عند انطلاق جهاز ال ٢٤ ثانية عند حيازة احد الفريقين للكرة واخيرا عندما تكون الكرة فى الهواء عقب تصويبه لاصابة هدف من الملعب ويتم لمسها بواسطة احد لاعبى الفريقين بعد ان :- - انطلق حكم صافرته او انطلق جهاز توقيت المباراة معلنا انتهاء وقت الفترة او انطلاق جهاز ال ٢٤ ثانية..

ولا تعتبر الكرة موقوفة ويتم احتساب الهدف فى الحالات الاتيه : ان تكون الكرة فى الهواء عقب تصويبه لاصابة الهدف من الملعب ويطلق الحكم صافرته وينطلق جهاز توقيت المباراة معلنا نهاية وقت الفترة وينطلق جهاز ال ٢٤ ثانيه . او ان تكون الكرة فى الهواء عقب رمية حرة عندما

يطلق الحكم صافرته بسبب اى كسر للقواعد بواسطة اى لاعب غير اللاعب الذى يقوم بتصويب الرميه الحرة.

او يرتكب لاعب خطا ضد لاعب منافس حائزا للكرة وفى حالـــة تصـــويب لاصابة هدف من الملعب وانهى محاولته باستمرارية الحركة التى بدات قبل ارتكاب الخطا.

**لايعتد بما سبق ولا يتم احتساب الهدف اذا اطلق الحكم صافرته بسبب:**

بداية حالة جديده من اللاعب باتخاذ وضع التصويب على الهـدف بعـد ان يكون الحكم قد اطلق صافرته .او اثناء الحركة المستمرة للاعب وهـــو فـــى حالى تصويب على الهدف انطلقت ساعة توقيت المباراة معلنة نهاية وقـــت الفترة او انطلق جهاز ال ٢٤ ثانية معلنا نهايتها .

**س: كرة القفز ..ماهى حالاتها ؟**

ج: – تحدث كرة القفز عندما يتم احتساب كرة ممسوكة او عند خروج الكرة خارج الحدود ويشك الحكام او يختلفوا عمن كان اخر لاعب قد لمســـها . او تحدث مخالفة مزدوجه اثناء تنفيذ الرمية الحرة الاخيـــرة او الوحيـــده غيـــر الناجحة .

-او تنحشر الكرة وهى ملعوبة بين الحلقة ولوحة الهدف ( ماعدا بين الرميات الحرة.)

-او تصبح الكرة موقوفة عندما لايكون اى من الفريقين حائزا لهـــا او فـــى طريقه لحيازتها.

-او عند الغاء الجزاءات المتساويه المحتسبة ضد كلا الفريقين ولـم يتبقـى جزاءات لتنفيذها ولاحق لاى من الفريقين فى حيازة الكرة ولم يكن له هـذا الحق قبل حدوث اول خطا او مخالفة . اوعند بداية الفترة الاولى للمباراة.

**س: ماهى الحيازة المتبادلة ؟؟ وماهى لجراءاتها ؟؟**

ج: الحيازة المتبادلة هى طريقه لجعل الكرة حيه (ملعوبـة ) عـن طريـق ادخالها من خارج الحدود بدلا من لجراء عملية كرة القفز . وتبـدا عمليـة ادخال الكرة من خارج للحدود طبقا لهذه القاعده عندما تكون الكرة فى حيازة اللاعب الذى سيقوم بادخالها من خارج الحدود وتنتهى عندما تلمس الكرة او يتم لمسها قانونيا بواسطة لاعب موجود على ارض الملعب او يرتكب الفريق الذى له حق ادخال الكرة المخالفة او ان تنحشر كرة حية بين الحلقة ولوحـة الهدف اثناء عملية ادخال الكرة.

**س: ما الفرق بين خسارة المباراة بالانسحاب وخسارة المباراة بالتناقص ؟**

ج : يخسر الفريق المباراة بالانسحاب اذا :

- مرت خمسة عشر دقيقة (١٥) بعد الموعد المحدد لبدء المباراة ولم يحضر الفريق ولم يكن هناك (٥) خمسة لاعبين موجـودين علـى ارض الملعـب مؤهلين للعب.

-حدث من الفريق مايمنع من سير المباراة .

-رفض الفريق اللعب بعد ان لخطرة الحكم الاول بذلك للجزاء :

– فوز الفريق المنافس بالمباراة بنتيجة ٢٠/صفر (عشـرون صـفر ) ولا يحصل الفريق المنسحب على اى نقاط فى الترتيب العام .

– فى نظام المباريات ( ذهاب وعودة بـين فـريقين محـددين او سلسـلة المباريات بحد اقصى ثلاث مباريات يعتبر الفريق مهزومـا بالانسـحاب اذا انسحب فى المباراة الاولى او الثانية او الثالثة ويخسر المجموعة بالانسحاب ولايسرى هذا على السلسلة ذات الخمس مباريات.

– اذا حدث اثناء دورة ان الفريق انسحب للمرة الثانية يـتم اسـتبعاده مـن الدورة والغاء جميع نتائجه فيها يخسر الفريق المباراة بالتناقص اذا :

نقص عدد لاعبيه اثناء المباراة عن لاعبان ( ٢ ) اثنين على ارض الملعب .

**الجزاء :** – اذا كان الفريق الفائز بالمباراة متقدما عند توقف المباراة تظـل النتيجة كما هى ، واذا لم يكن الفريق الفائز بالمباراة متقدما تكـون النتيجـة اثنان للاشىء ( ٢/ صفر ) لصالحه وتحتسب نقطة فى الترتيب العام للفريق المهزوم بالتناقص

- فى نظام المباريات (ذهاب وعودة بين فريقين محددين ) ذات المجمـوع الكلى للنقاط يعتبر الفريق المهزوم بالتناقص فى المباراة الاولـى او الثانيـة خاسرا فيهما معا ويسرى هذا ايضا على السلسلة التى لاتزيد عـن الـثلاث مباريات.

## القواعد الخاصة بالتوقيتات ( مخالفات التوقيتات ):

يقصد بهذه القواعد الاتى :

1- مخالفة الثلاث ثوان.

2- مخالفة الثمان ثوان.

3- مخالفة الاربع وعشرون ثانية.

**اولا : مخالفة الثلاث ثوان :**

لايمكن للاعب ان يبقى داخل المنطقة المحرمة للفريق المنافس لاكثر من ثلاث ثوان متصلة عندما يكون فريقه حائزا لكرة حية في المنطقة الامامية للملعب وساعة توقيت المباراة مدارة . ولكن يمكن السماح بغير ذلك للاعب الذى يحاول الخروج من المنطقة المحرمه او يكون داخل المنطقة المحرمة ويكون هو او احد افراد فريقه فى حالة تصويب على الهدف وتكون الكرة في طريقها لتترك يد او يدى اللاعب او قد تركتها فعلا لاصابة هدف من الملعب ،او يحاور داخل المنطقة المحرمة لمحاولة التصويب لاصابة هدف من الملعب بعد ما يكون قد ظل داخل المنطقة المحرمة لمده تقل عن ثلاث (٣) ثوان .. ولكى يعتبر اللاعب انه قد خرج من المنطقة المحرمة يجب ان تلامس كلتا قدميه الارض خارجها .



# كرة السله للصغار

كرة السلة للصغار هي لعبة للأولاد والبنات ، وتعتبر اساسا تعـديلا للعبـة الكبار بشكل يوافق احتياجات الأطفال، الفلسفه ببساطه : لا تجعـل لأطفـال يلعبون مباراة لا تناسب تطورهم النفسي والجسدي ولكن قم بتغير لعبه الكبار لكي تناسبهم. هدف كرة السلة للصغار هو تزويد الأطفال ذوي الاحتياجـات بفرص خبرات جيدة و غنية، والتي ستقودهم بحماس إلى كرة السلة.



يتم لعب مباراة كرة السلة بكرة كبيرة على أهداف تعتبر مرتفعة جدا لأغلب الأطفال ، أما في كرة السلة للصغار يكون حجم الكرة أصغر وارتفاع الهدف (السلة ) أقل. ولكرة السلة قواعد فنية كثيرة ، وقد تم تقليلها في كرة السـلة للصغار .

تم إضافة قواعد أكثر كلما تطورت مهارة الأطفال وفهمهم ، و على المعلـم و المدرب المسؤولية في إعطاء القواعد كما يتطور الأطفال. يمكن للمباراة ن يتم لعبها في مستويات متعددة:

- ١ x ١ أو ٢ x ٢ على ملعب معدل آمن ، أو من الممكن أن تكون سلة واحدة مثبتة على حائط خارجي.
- ٣x٣ كتمرين أو مسابقة في قاعة رياضية لناد أو مدرسة.

- مباراة بين مدرستين أو ناديين رياضيين في صالة رياضية.
- مباراة بين ممثلين مختارين من الفرق يتم لعبها وتعرض في حادث دولي.

**عندما يكون الأطفال جاهزين يتم تعليمهم قواعد المباراة بدءا بالقواعد الأساسية التالية:**

- **يجب أن تحرز أهدافا أكثر من منافسك لتكسب المباراة.**
- **يجب أن تحتفظ بنفسك والكرة داخل منطقة اللعب ( قاعدة اللاعب خارج الحدود وقاعدة الكرة خارج الحدود) .**
- **لايمكن المشي أو الجري بالكرة أثناء إمساكها، فيجب أن تقوم بالمحاورة لكي تستطيع أن تتحرك في الملعب ( قاعدة المشي بالكرة) .**
- **لايمكن المحاورة بكلتا اليدين في نفس الوقت أو المحاورة مرة أخري بعد مسك الكرة ( المحاورة غير القانونية).**

## يتم تطبق :

- قواعد الاتحاد الدولي لكرة الساة على كرة السلة للصغار التي يتم لعبها على مستوى متقدم وكفء لكرة السلة للصغار .

ملحوظة: عند الإشارة إلى اللاعب أو المدرب أو الحكم .. الخ باستخدام أسلوب المذكر خلال قواعد كرة السلة للصغار يتم تطبيقه على الإناث أيضا ، ويجب أن يفهم أنه قد تم ذلك لمناسبة سياق النص .

**مادة (١) : كرة السلة للصغار – تعريف :**

- كرة السلة للصغارهي لعبة للبنين و البنات الذين تصل أعمارهم إثني عشر عاماً أو أقل في السنة التي تبدأ فيها المسابقة.
- يلعب فريقان كرة السلة للصغار ويتكون كل منهما من خمسة لاعبين.

غرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من إصابة الهدف.

## الأبعاد والأجهزة:

**مادة (٢) : الملعب \ الأبعاد :**

- ملعب كرة السلة عبارة عن مسطح صلب مستطيل الشكل خال من العوائق .
- يمكن أن تختلف أبعاد الملاعب طبقاً للإمكانات المحلية. أبعاد الملعب الأساسية هي (٢٨) متراً في الطول و (١٥) متراً في العرض.
- يمكن تصغير المساحة بشرط مراعاة أن تكون النسبة بين الطول والعرض من (٢٦) متراً طولاً x (١٤) متراً عرضاً إلى (١٢) متراً طولاً x (٧) متراً عرضاً.

**ملحوظة : من المهم أن يبعد خط الرمية الحـــرة(٤) أمتـــار عـــن لوحة الهدف.**

**مادة (٣) :الخطوط :**

- تحددخطوط ملعب كرة السلة للصغار كما في الرسم الموضـــح فـــي شكل (١) .
- يكون خط الرمية الحرة على بعد (٤) أمتار من لوحة الهدف.
- لا يوجد خط أو منطقة إصابة الهدف بثلاث نقاط.
- خطا الملعب الطويلان يسميان الحدان الجانبيان والخطان القصيران يسميان الحدان النهائان.
- يجب أن تكون جميع الخطوط واضحة تماماً ، و بسمك قـدرة (٥) سم.

**مادة (٤) : الأجهزة : يجب أن تتوفر الأجهزة التالية:**

- لوحتا هدف مثبتتان على نظام حامل ، كل منهما عبارة عن مســـطح من خشب صلب أو مادة شفافة مناسبة و بالأبعاد المبينة بالشكل (٢).
- سلتان تتكونان من الحلقتان والشبك ،كل منهما :

- على ارتفاع (٣,٠٥) متراً للأولاد والبنات من ١١-١٢ سنة عمراً.
- على ارتفاع (٢,٠٦ ) متراً للأطفال تحت ١١ سنة عمراً.
- ومن الممكن استخدام ارتفاع أقل للأطفال الأصغر من ذلك.

**الكرات :**



كرات السلة الصغيرة تشبه كرات السلة الكبيرة في التصميم.

يجب أن يستخدم الأطفال من ٩- ١٢ سنةكرة مقاس (٥) محيطها ٦٦- ٧٣ سم ووزنها بين ٤٥٠- ٥٠٠ جراماً.

يجب على الأطفال الأصغر سناً استخدام كرة مقاس (٣) محيطها ٥٥-٥٨سم ووزنها بين ٣١٠-٣٣٠ جراماً .

- ساعة المبترة ، تستخدم لاحتساب وقت لعب الفترات وفترات الاستراحة.
- صحيفة التسجيل الرسمية.
- علامات مرقمة من (١) إلى (٥) تشير إلىعدد الأخطاء التي يرتكبها اللاعب
- جهاز ذو صوت عالٍ.
- سهم للحيازة المتبادلة ، وهو سهم أحمر على خلفية بيضاء يشير إلى اتجاه اللعب للحيازة القادمة عند حدوث موقف كرة القفز أثناء المباراة.

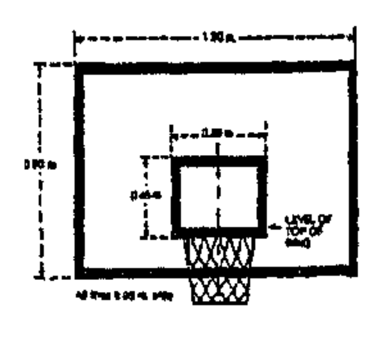


DIAGRAM 2

DIAGRAM 3

**الفرق :**

**مادة (٥) : اللاعبون والبدلاء :**

يجب أن يتكون كل فريق من عشرة لاعبين ، خمسة لاعبين داخل الملعب وخمسة لاعبين على مقعد البدلاء. يكون هناك خمسة لاعبين من كا فريق في الملعب أثناء وقت اللعب ويمكن تبديلهم.




يعتبر الفرد من الفريق لاعباً إذا تواجد داخل الملعب ... للعب وإلا يعد احتياطياً. يجب أن يكون لكل فريق مدرب ورئيس فريق، والذي يكون أحد اللاعبين.

**مادة (٦) : الملابس :**

- يجب أن يرتدي أفراد الفريق الواحد ملابس موحدة اللون ، ويحمل كل لاعب رقماً على فانلته من الأمام ومن الخلف.
- يستعمل كل فريق أي أرقام مكونة من رقم أو رقمين كحد أقصى.

**مادة (٧) :المدرب :**

- المدرب هو قائد الفريق ، ويعطي النصيحة والتوجيه للاعبين بطريقة هادئة وودودة من جانب الملعب وهومسؤل عن تبديل اللاعبين .
- يقوم بمساعدة المدرب رئيس الفريق والذي يكون أحد اللاعبين.
- يجب أن يعطي المدرب قائمة بأسماء وأرقام اللاعبين الذين سيلعبون المباراة للمسجل قبل المباراة.
- لايوجدا أوقات مستقطعة في كرة السلة للصغار.
- دفاع المنطقة ممنوع في كرة السلة للصغار.

**قواعد التوقيت :**

**مادة (٨) : وقت اللعب :**

- ينقسم وقت اللعب إلى شوطين ، مدة كل منهما (٢٠) دقيقة بينهمـــا فترة راحة مدتها (١٠) دقائق.
- وينقسم كل شوط إلى فترتين كل منهما (١٠) دقائق ، بينهمـــا فتـــرة راحة لمدة دقيقتين.
- يتحكم الميقاتي فيوقت اللعلب.

**مادة (٩) : بدء المباراة :**

- تبدأ جميع المباريات بإجراء عملية كرة القفز في الدائرة المركزية ، وتبدأ عندما يلمس الكرة أحد اللاعبين القافزين بطريقة قانونية.
- يقوم الحكم بإجراء كرة القفز بين أي لاعبين متنافسين.

- تبدأ جميع الفترات الأخرى عندما المس الكرة لاعب في الملعب بعد إدخالها من خارج الحدود عند خط المنتصف ، طبقاً لطريقة الحيازة المتبادلة.
- يتبادل الفريقان السلتين عند بداية الشوط الثاني .

**مادة (١٠) : كرة القفز والحيازة المتبادلة :**

- تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة عمودياً إلى أعلى في دائرة المنتصفبين أي لاعبين متنافسين في بداية الفترة الأولى.
- يجب على اللاعبين القافزين الوقوف داخل نصف الدائرة الأقرب لسلتيهما أثناء كرة القفز، ويجب على اللاعبين الآخرين البقاء خارج الدائرة حتى يتم لمس الكرة.
- يجب أن يتم لمس الكرة عن طريق أحد القافزين أو كليهما بعد أن تصل الكرة إلى أقصى ارتفاع .
- يجب على اللاعب ألا يخالف إجراءات كرة القفز . يتم إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود كجزاء.
- يتم إعادة إجراء كرة القفز إذا حدثت مخالفة من كلا الفريقين أو إذا قام الحكم بقذف الكرة لأعلى بطريقة خاطئة.

**يحدث موقف كرة القفز:**

- عندما يمسك لاعبان متنافسان أوأكثر بالكرةبيد واحدةأو بالأثنين (الكرة الممسوكة) .
- عندماتخرج الكرة خارج الحدود ويكون الحكمان في شك أو خلاف علي من اي من المتنافسين آخر من لمس الكرة.

- عندما تخرج الكرة خارج الحدود ويكون مـــنلمس الكـــرة لاعبـــان متنافسان في نفس الوقت.
- عندما تستقر الكرة على حامل السلة.
- عنداحتساب خطأ مزدوج.
- عند بداية الفترة الثانية أوالثالثة أو الرابعة.

- الحيازة المتبادلة هي طريقه لجعل الكرة في حالة لعب مرة أخـــري عن طريق إدخل الكرة ة من خارج الحدود بدلاً من كرة القفـــز، أي أن في مواقف كرة القفز سيتبادل الفريقان حيازة الكرة لإدخالها مـــن خارج الحدود عند أقرب نقطة من مكان حدوث موقف كرة القفز.
- يبدأ الحيازة المتبادلة الفريق الذي لم يستحوذ على الكرة في الملعـــب بعد كرة قفز بداية الفترة الأولى.
- يجب الإشارة إلى الفريق الذي سيكون له حق الحيازة المتبادلة عـــن طريق سهم يشير إلى سلة منافسة.
- عندما تلمس الكرة لاعب في الملعب بعد إدخال الكرة مـــن خـــارج الحدود ، يتم عكس اتجاه السهم مباشرة.

## مادة (١١) : حالة الكرة

- تكون الكرة إما في حالةلعب و موقوفة .
- تصبح الكرة في حالة لعب:

- بعد لمس الكرة بطريقة قانونية أثناء كرة القفز.
- بعد أن تصبح الكرة تحت تصرف اللاعب المصوب أثنـــاء الرميـــة الحرة.

- بعد أن تصبح الكرة تحت تصرف اللاعب لإدخالهـا مـن خـارج الحدود.

- **تصبح الكرة موقوفة:**

- بعد إصابة الهدف في الملعب أو في الرمية الحرة.
- عند إطلاق الحكم صافرته.
- عندما تطلق إشارة نهاية الفترة.

- لا تصبح الكرة موقوفة ويتم احتساب الهدف إذا تم إحرازه:

- عندما تكون الكرة في الهواء بعد تصويبة ويطلق الحكم صـافرته أو تطلق صافرة نهاية الفترة.
- عندما يرتكبلاعب خطأ على منافس والكرة في حيازة منافسه الكائن في حالة تصويب على الهدف وينهي تصويبته بحركة مستمرة والتي بدأت قبل حدوث الخطأ.

## مادة (١٢) : الإصابة متى تحتسب وقيمتها:

- .تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة وهي في حالة لعب السلة من أعلى واستقرت فيها أو اخترقتها،
- تحتسب الإصابة التي تسجل خلال اللعب بنقطتين ... والإصابة التي تسجل نتيجة رمية حرة تحتسب بنقطة واحدة.
- بعد إصابة الهدف أو الرميةالحرة الأخيـرة الناجحـة ، و يسـتأنف الفريق المنافس المباراة بإدخال الكرة من أي نقطة علـى أو خلـف الحد النهائي – في مدة لا تتجاوز الخمس ثوان.

**مادة (١٣) : نهاية المباراة- التعادل في النقاط :**

تنتهي المباراة عندما تطلق إشارة جهاز ساعة المباراة معلنة نهايـــة وقـــت اللعب . إذا كانت النتيجة هي التعادل عند انتهاء الفترة الرابعة، تبقي النتيجة ولا يتم لعب وقتاً إضافياً.

**ماده (١٤) : التبديلات :**

يجب أن يلعب كل لاعب فترتين ، إلا في حالة إصابة لاعـــب أو أحتســـاب خطأ عدم الأهلية عليه أو بارتكابه الخطأ الشخصي الخامس.

بذلك يجلس كل لاعب على مقاعد الفريق كلاعب احتياطي للفترتين المتبقيتين إلا إذا كانت هناك ضرورة لأن يقوم لاعب باستبدال لاعب آخر تمت إصابته أو تم احتساب خطأ عدم الأهلية عليه أو ارتكب الخطأ الشخصي الخامس ، و حتي في مثل هذه الحالات الخاصة ، يجب أن تبقي اللاعب في منطقة مقاعد الفريق كلاعب احتياطي لفترة واحدة كاملة.

تلعب الكرة بالأيديفقط ويجوز تمريرها أو رميها على الهدف ، أوالمحـــاورة بها في أي اتجاه ، وفي حدود قواعد اللعب .

يعتبر الجري بالكرة ، وتعتمد ركلها بالقدم أو ضربها بقبضة اليد مخالفـــة ، أما اصطدام الكرة بالساق عفوياً فأنها ليست مخالفة.

**مادة (١٦) : حيازة الكرة:**

- يعتبر اللاعب حائزا على الكرة:
  - عندما يكون ممسكاً بالكرة .
  - عندما يكون محاوراً بالكرة.
- يعتبر الفريق حائزاً على الكرة عندما يكون أحد لاعبي الفريق حائزاً على الكرة أو كانت الكرة تمرر بين لاعبي نفس الفريق .

**مادة (١٧) اللاعب في حالة تصويب :**

- يعتبر اللاعب في حالة تصويب عندما يكون في تقدير الحكم قد بـدأ محاولة التصويب – تنتهي حالة التصويب عندما تترك الكـرة يـد اللاعب المصوب وعندما تعود كلتا قدمي اللاعب إلـى الأرض إذا كان ا لاعب في الهواء.

**المخالفات :**

**مادة (١٨) – المخالفات – تعريف :**

- المخالفة هي الخروج على قواعد اللعب ... وفي حالـة حـدوثها ، يجب على الحكم أن يمنح الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خـارج الحدودعند أقرب نقطة لمكان حدوث المخالفة.

**مادة (١٩) – إدخال الكرة :**

- يحدث إدخال الكرة عند تمرير الكرة داخل الملعب من خارج الحدود ... ومن المكان الذي يشير إليه الحكم إلا بعد إصابة الهدف أو رمية حرة ناجحة .
- يجب على الحكم أن يسلم الكرة أو يمررها للاعـب الـذي يتـولى إدخالها من خارج الحدود .
- في اللحظة التيتكون فيها الكرة تحت تصرف اللاعب لإدخالها مـن خارج الحدود ... عليه أن يقوم بتمريرها أو قذفها لأي لاعب آخـر في الملعب ، في مدة لا تتجاوز الخمس ثوان .

- عند إدخال الكرة من خارج الحدود .. لا يجوز لأي لاعب آخـــر أن يكون أي جزء من جسمه على أو فوق الحد الجـــانبي أو النهـــائي ، وإلا وجب إعادة إدخال الكرة مرة أخرى .

**مادة (٢٠) – مكان اللاعب والحكم :**

- يتحدد مكان اللاعب بالموقع الذي يلامس فيه أرض الملعـــب . وإذا كان اللاعب في الهواء ، فإن مكانه يتحدد بالموقع الذي كان يلامس فيه الأرض قبل القفز .
- ينطبق بالمثل على الحكم.

**مادة (٢١) – اللاعب خارج الحدود – الكرة خارج الحدود :**

يعتبر اللاعب خارج الحدود ، إذا لامس الأرض أو أي شئ على أو خارج الحدودبأستثناء لاعب ، تعتبر الكرة خارج الحدود ،عنــدما تلمــس لاعبــاً أوالأرض أوأي شئ ــ على أو خارج الخطــوط المحــددة للملعــب ، أوإذا لمست قوائم الهدف أوالجهة الخلفية من لوحة الهدف.

يعابر التسبب في خروج الكرة خارج الحدود مخالفة ... جزاؤها منح الكـــرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود .

**مادة ( ٢٢ ) الارتكاز :**

- اللاعب الذي يمسك الكرة له حق القيام بحركة الارتكاز عن طريـــق تحريك إحدق قدميه مرة أو عدة مرات في أي اتجاه دون أن يحـــرك قدمه الثانية من مكانها على الأرض والتي تسمى "قدم الارتكاز" .
- يتم تحديد قدم الارتكاز للاعب الممسك بالكرة في الملعب كالتالي :

- عنذ وقوفه بكلتا قدميه على الأرض : في اللحظة الي ترتفــع فيهــا قدمه على الأرض ، تكون القدم الأخرى هي قدم الارتكاز .
- عند قيامه بالحركة أوالمحاورة / إذا كانت كلتا القدمين في الهواء ثم نزل اللاعب على الأرض ، تكون أول قدم تلمس الأرض هي قــدم الارتكاز.

**ماده (٢٣) التقدم بالكرة :**

- يمكن للاعب التقدم بالكرة في أي اتجاه في حدود القواعد التالية:
- التقدم بالكرة عن طريق لاعب قد قام بعمل قدماً للارتكاز :
- اثناء وقوفه وكلتا قدميه على الأرض :

١- لايسمح رفع قدم الارتكاز قبل أن تتركالكرة يد اللاعب عنــد بــدء المحاورة.

٢- يمكن للاعب أن يقفز على قدم الارتكاز ويهــبط علىقــدم واحــده أوكلتاهما في نفس الوقث .

٣-بعد ذلك يمكن أن يرفع كلتاقدميه ولكن يجب أن تترك الكرة يده قبل أن يعود للأرض .

٤- التقدم بالكرة لأكثر من ذلك يعتبر مخالفة المشي بالكرة وتمنح الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود.

**مادة (٢٤) – المحاورة :**

- يجوز للاعب الذي يرغب بالتقدم بالكرة، أن يقوم بعملية المحــاورة ...يعني أن يدفع الكرة بيدواحدة إلى أرض الملعب .
- ولا يسمح للاعب :

- باجراء عملية المحاورة بكلتا يديه فيوقت واحد .

- يعتبر القيام بالمحاورة مرة ثانية بعد انتهاء الأولى مخالفة ويم إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها خارج الحدود.
- **لا يعتبر التالي كمحاورة :**

- ضرب الكرةمن حيازة لاعب آخر ثم الحصول عليها .
- الرميات المتتابعة على السلة .
- بأن يترك الكرة ترتكز على أحدى يديه أو كلتاهمـــا ثـــم يســـتأنف المحاورة بعد ذلك .

## مادة (٢٥) – قاعدة الثلاث ثوان:

- لا يجوز للاعب أن يبقي أكثر من ثلاث ثوان في المنطقة المحرمـــة الخاصة بالفريق المنافس.. إذا كانت الكرة في حيـــازة فريقـــه فـــي المنطقة الأمامية وساعة المباراة تعمل.

## مادة (٢٦) – الإطباق الدفاعي على اللاعب :

- لا يجب احتساب مخالفة إذا كانت الكرة في حيازة لاعب مُطبَّق عليه ايجابياً لاعب منافس في حدود خطوة واحدة طبيعية واحتفظ الأول بالكرة لمدة خمس ثوان دوان أن يقوم بتمريرها أو تصـــويبها علـــى الهدف أو دحرجتها أو المحاورة بها .
- وتمنح الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود.

**مادة (٢٧) – ارجاع الكرة للمنطقة الخلفية:**

- لايسمح للاعب الحائز على الكرةوهي في حالة لعب التسبب في إرجاع الكرة لمنطقته الخلفية بطريقة غير قانونية ، ويتم تطبيق هذه القاعدة أيضاً خلال إدخال الكرة.
- يعتبر إرجاع الكرة للمنطقة الخلفية بطريقة غير قانونية ، ويكونآخر من لمس الكرة في المنطقة الأمامية هو أحد لاعبي الفريق ثم يلمسها أولاً لاعب زميل له في المنطقة الخلفية.
- يعتبر إرجاعالكرةللمنطقة الخلفية بطريقةغير قانونية مخالفة ويتم إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها عند أقرب نقطة لمكان حدوث المخالفة.

**الأخطاء :**

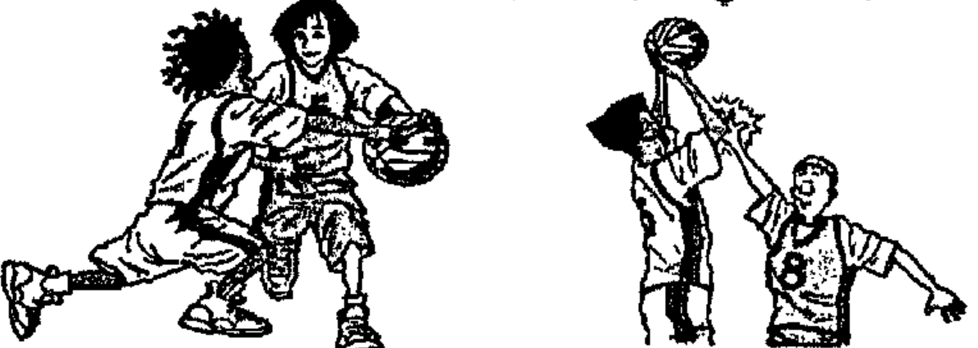
**مادة (٢٨) الأخطاء – تعريف :**

- الخطأ هو الخروج على قواعد اللعب ... يصحبه احتكاك شخصي مع لاعب منافس . أو سلوك غير رياضي .

**مادة (٢٩) – الأخطاء الشخصية :**

- الخطأ الشخصي : هو الخطأ الذي يحصل منلاعب بسبب احتكاكه مع لاعب منافس .
- لا يجوز للاعب أن يعرقل أو يتعرض أو يمسك أو يدفع أو يعوق تقدم لاعب من الفريق المنافس ، مستعبنا بمد ذراعه أو كتفه أو بجانب أوبركبته ، أو بثني جسمه بوضع غير طبيعي ... كما لا يجوز له أن يتبع طرقاً خشنة.

- إذا حدث احتكاك شخصي وأودي إلى ميزة غير شرعية (غير مسموحة بالقواعد ) ، فإنه في هذه الحالة يجب على الحكم أن يحتسب خطأ شخصياً ضد اللاعب المسؤول عن الاحتكاك ، ويجب تسجيل الخطأ في صحيفة التسجيل.



- إذا ارتكب الخطأ ضد لاعبَ هو ليس في حالة تصويب على الهدف ، يتم منح الفريق المنافس الكرة لأدخالها من خارج الحدود.
- إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب في حالة تصويب على الهدف ولم تنجح الإصابة ، يتم منحة رميتان حرتان.
- إذا ارتكب الخطأ ضد اللاعب في حالة تصويب على الهدف ونجحت الإصابة ، لا يتم منح رمّية حرة، وتستأنف المباراة بإدخال الكرة عن طريق الفريق المنافس من الحد النهائي.

## مادة (٣٠) – خطأ السلوك الغير رياضي :

- خطأ السلوك غير الرياضي هو خطأ شخصي على لاعب في تقدير الحكم ليس محاولاً اللاعب على الكرة في ظل روح وهدف هذه القواعد .
- إذاقام اللاعب باللعب على الكرة مع استخدام احتكاك زائدَ (خطأ عنيف ) ، يتم اعتبار هذا الخطأ أيضاً كخطأ سلوك غيز رياضي .

- يتم استبعاد اللاعب الذي احتسب عليه خطآن للسلوك غير الرياضي.
- يجب إعطاء رميتين حرتين للاعب الذي ارتكب ضده خطأ السلوك غير الرياضي ، إلا إذا كان هذا اللاعب في حالة تصويب على الهدف ونجحت الإصابة ، ويتبع ذلك إدخال الكرة على امتداد خط المنتصف مقابلاً لطاولة التسجيل لصالح نفس الفريق.

## مادة (٣١) خطأ عدم الأهلية :

- خطأ عدم الأهلية هو أي سلوك غير رياضي خارج وعنيف يقوم به لاعب.
- يتم إعطاء رميتين حرتين ثم إدخال الكرة عند امتداد خط المنتصف مقابلاً لطاولة التسجيل للفريق المنافس.

## مادة (٣٢) – الخطأ المزدوج :

- الخطأ المزدوج هو الخطأ الذي يقع من لاعبين متنافسين ضد بعضهما البعض في وقت واحد تقريباً .
- يحتسب خطأ شخصي ويسجل على كل من اللاعبين الذين ارتكبا الخطأ . ثم يتم إحتساب موقف كرة القفز.

## مادة (٣٣) – الخطأ الفني :

- يجب على لاعبي كرةالسلة الصغار أن يظهروا أفضل روح للتعاون والسلوك الرياضي واللعب النظيف.
- يتم احتساب خطأ فنياً عند أي تعمد أو خروج متكرر عن روح هذهالقاعدة ، وهو خطأ لا يسببه الاحتكاك.

- يمكن للحكم أن يمنع الأخطاء الفنية عن طريق التحذير أو التغاطي عن المخالفات الفنية الصغيرة ، إلا إذا تم تكرار هذه المخالفات بعد التحذير منها .
- يتم إعطاء الفريق المنافس رميتان حرتان ثم إدخال الكرة عند امتداد خط المنتصف مقابلاً لطاولة التسجيل.

**قواعد السلوك :**

**مادة (٣٤) – الأخطاءالخمسة للاعب :**

- يجب إخراج اللاعب من المباراة فوراً بعد إعلانه ارتكاب خمسة أخطاء شخصية أو فنية ، ويسمح للاعب بديل أن يحل محله.

**مادة (٣٥) – الرميات الحرة :**

- الرمية الحرة هي فرصة تمنح للاعب ليسجل نقطة واحدة بدون تدخل . في مكان خلف خط الرمية الحرة، وداخل نصف دائرة.
- يجب أن تتم الرمية خلال خمس ثوان بعد أن تكون الكرة تحت تصرف اللاعب الذي سيقوم بالرمية الحرة.
- يجب على هذا اللاعب ألا يلمس خط الرمية الحرة أو المنطقة المحرمة حتى تدخل الكرة السلة أو تلمس الحلقة.
- عندما يقوم لاعب برميةحرة ، يمكن لخمسة لاعبين على الأكثر أن يشغلوا أماكن المنطقة المحرمة :

- يشغل لاعبان مدافعان المكانين القريبين من السلة .
- يشغل لاعبان من فريق الرامي المكانين التاليين .
- يشغل لاعب واحد من الفريق المدافع أحد المكانين التالين.

- يجب على اللاعبين في أماكن المنطقة المحرمة التالي :
- ألا يشغلوا أماكن ليست من حقهم للمتابعة.
- ألا يدخلوا المنطقة المحرمة أو يتركوا أماكنهم عندما تترك الكرة يد اللاعب الرامي.
- يجب على جميع اللاعبين الآخرين الذين لا يشغلون هذه الأماكن أن يظلوا خلف امتداد خط الرمية الحرة حتى تلمس الكرة الحلقة أو يتبين أنها لن تلمسها.
- يتم إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود عند امتداد خط الرمية الحرة إذا لم تلمس الكرة الحلقة في الرمية الأخيرة.
- يجب على جميع اللاعبين من كلا الفريقين عدم لمس الكرة حتى تلمس الكرة الحلقة.
- يعتبر الخروج عن هذه القواعد مخالفة :
- إذا تمت المخالفة من اللاعب الرامي لا يتم احتساب النقطة – إن نجحت – ويتم إعطاء الكرة للفريق المنافس من خارج الحدودعند امتداد خط الرمية الحرة إن لم يكن هناك رمية أخري سيتم إجراؤها.
- إذا نجحت إصابة الرمية الحرة ، يتم التغاضي عن أن مخالفة قام بعا أي لاعب ما عدا اللاعب الرامي ويت احتساب النقطة.
- إذا لم تنجح الإصابة وتم احتساب مخالفة:
- إذا كانت المخالفة من أحد زملاء اللاعب الرامي في رميته الأخيرة ، ويتم إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها عند امتداد خط الرمية الحرة ، إذا لم يكن هناك رمية حرة أخري سيتم إجراؤها .
- إذا كانت المخالفة من الفريق المنافس، يتم إعطاء اللاعب الرامي رمية حرة أخرى بديلة.

- إذا كانت المخالفة من كلا الفريقين يعتبر ذلك موقف كرة القفز .

## واجبات وسلطات الحكام :

### مادة (٣٦) -الحكام ومساعدوهم :

- الحكام هم الحكم الأول والحكم الثاني ويساعدهم المسجل والميقاتي .
- يجب أن يديروا المباراة طبقاً لهذه القواعد .
- احتساب الأخطاء والمخالفات واحتساب أو إلغاء إصـــابات الهـــدف والرميات الحرة وإجراء الجزاءات طبقاً للقواعد هو مـــن مســـؤولية حكما الملعب .
- **للحكم الأول أيضاً السلطة في اتخاذ أي قرار متعلق بأي نقطـــة لـــم تشملها هذه القواعد .**

### مادة (٣٧) – المسجل :

- المسجا هو المسؤول عن صحيفة التسجيل .
- يحسب المسجل النقاط المسجلة و إصابات الهدف والرميات الحـــرة الناجحة.
- يقوم المسجل بتسجيل الأخطاء المحتسبة على اللاعبين معلناً عـــدد الأخطاء عن طريق اللوحات.
- على المسجل مهمة تغيير اتجاه سهم الحيازة المتبادلة.

### مادة (٣٨) الميقاتي :

- يجب أن يكون لدي الميقاتي ساعة المباراة وساعة إيقاف : التوقيـــت (ستوب واتش) .
- يحسب الميقاتي وقت اللعب ووقت فترات الاستراحة .

- يجب أن اكون صافرة نهاية وقت لعب الفترة عالية جداً.
- يقوم الميقاتي باحتساب وقت اللعب كالتالي :
- – يبدأتشغيل ساعة المباراة :
- عندما يلمس الكرة لاعب قافز أثناء كرة القفز .
- عندما تلمس الكرة لاعباً في الملعب أثناء إدخال الكرة.
- عندما يلمس الكرة لاعب في الملعب بعد الرمية الحرة الأخيرة غير الناجحة والكرة مازالت في حالة لعب.
- يوقف ساعة المباراة.
- عندما ينتهي وقت لعب الفترة.
- عندما يطلق الحكم صافرته.

## صحيفة التسجيل – توجيهات إلى المسجل :

أ – قبل بدء المباراة ، قم بملئ التالي :

- أسماء الفريقان.
- التاريخ والوقت و المكان ورقم المباراة واسم المسابقة.
- أسماء الحكام .
- أسماء وأرقام اللاعبين بالتسلسل الرقمي .
- أسماء المدربان.

ب – أثناء المباراة :

- ضع علامة (x) في عامود الاشتراك في اللعب عند بداية كل فترة لكل من الخمسة لاعبين في الملعب.
- يوجد أربعة أعمدة للنقاط المحتسبة ،اثنان للفريق (أ) واثنان للفريق ( ب) . سجل النقاط المحتسبة عن طريق كل لاعب برسم خط مائل "/"

لكل تصويبة ناجحة على السلة ودائرة مصمتة "●" لكل رمية حركة ناحجة ف عامود تسلسل النقاط، وفي المكان الخالي بجانب ذلك قم بكتابة رقم اللاعب الذي قام بالتسجيل .

- ضع دائرة حول آخر نتيجة لكل فريق وخط أسفلهم عند نهاية كل فترة.
- اكتب نتيجة كل شوط في مكانه المناسب .
- اكتب "p" في صندوق الأخطاء بجانب رقم اللاعب للأخطاء الشخصية المرتكبة .
- اكتب "U" لخطأ السلوك غير الرياضي .
- اكتب "D" لخطأ عدم الأهلية.
- اكتب "T" للخطأ الفني .

ج – بعد نهاية المباراة:

- املأ " النتيجة النهائية " واسم الفريق الفائز .
- وقع على صحيفة التسجيل واجعل كل من الميقاتي والحكم الثاني يقومان بالتوقيع ، وأخيراً الحكم الأول .

# قراءات حديثة فى تأهيل الإصابات الرياضية

## مقـــدمه:

تلقى ممارسة معظم الأنشطة الرياضية بأعباء بدنية وحركية على ممارسيها، وفى الغالب تتسبب فى حدوث ضغوط وأجهادات لمعظم أجهــزة الجســم الحيوية والحركية أو فى بعض اجزاءها وهذه الاجهادات والضغوط في حد ذاتها ( عندما تكون مقننة ) مفيده للجسم لأن النشاط البدنى هو الذي يؤدي إلى التكيف ورفع وتحسن كفاءة أجهزة الجسم فى تأديــة وظائفهــا أثنــاء المجهود الرياضي العنيف ، ولكن الإجهادات المفاجئة والضغوط الزائــدة و الاداء الحركى الخاطئ غالباً ما يشكل عبئ على الرياضى وقد يكون احــد الاسباب الرئيسية فى إصابته ، وفى الغالب يكون ذلك نتيجــة لخطــأ فــى الاحمال التدريبية أو حدوث أمور غير متوقعة طارئه قد ينتج عنها إصابة ، يعتبر إصابات الرياضيين أو أرتفاع معدلات حــدوثها ظــاهرة تســتلفت الانتباه لدى المتخصصين فى التــدريب والعــلاج والتأهيــل فــي المجــال الرياضي .

## إصابات الرياضيين للعديد من الاسباب ومنها:

- تمثل أهمية كبيرة لانها تساعد الرياضي على معرفة وفهم أسبابها و المخاطر المتوقعة منها وكيفية التعامل الصحيح معها.
- معرفة أساليب وطرق وأجراءات الحماية و الوقايــة مــن حــدوث الاصابة.
- إعادة التأهيل و كيفية العودة إلى الملعب بعد الإصابة فــي أســرع وقت ممكن.

## تعريف الإصابات الرياضية

الإصابات الرياضية هي حدوث تعطيل أو إعاقة لبعض أنسجة وأعضاء الجسم المختلفة بسبب أداء حركات أو مهارات رياضية نتيجة مؤثرات قد تكون داخلية(ذاتية ) أو خارجية (من البيئة المحيطة ) وغالبا ما يكون هذا المؤثر شديداً أو مفاجئاً.

وتعدد الأنشطة الرياضية وتتنوع حركاتها ومهاراتها التى قد تتطلب السرعة والقوة فى اداءها مما يساعد على حدوث الاصابة و تزداد نسبة حدوثها فى رياضات المنازلات والالعاب التى يحدث بها التحام بين المتنافسين.

# أقسام الاصابة الرياضية

### الاصابات الحادة:Acute Injuries

وهى أصابات تحدث نتيجة ضربة موجهة بشكل مفاجئ ناتجة عن قوة خارجية ، وهى شائعة في الأنشطة التنافسية الاحتكاكية ( رياضات الالتحام ) . مثل التواء الكاحل أوMacrotrauma ، تعرف بالكسر في عظام الرسغ أو القصبة.....الخ .

### إصابات الاستخدام الزائدOveruse Injuries

تحدث لكل ممارسي الأنشطة الرياضية في أي سن أو على أي مستوى ، تنتج عن التدريب غير المقنن والزائد عن قدرات اللاعب وبشكل مبكر. (Too much ,Too soon).وكنتيجة تكرار ما يعرف بالإصابة الخفيفة أو غير المرئية) Micro-Trauma تمزق الأنسجة الناعمة

مصحوبة بألم مزمن لعدة شهور ) و تتراوح اعراضها مابين العجز التام إلى الالم غير المعلوم.

يوجد العديد من التقسيمات للاصابات الرياضية ، ولكن هناك شبه أتفاق بين العديد من العلماء والمتخصصين على تقسيم التألى لإصابات الرياضيين :

**القسم الأول:**

1ــ إصابات بسيطة مثل التقلص العضلي ، الشد العضلي ، الملخ المفصلى الخفيف.

2ــ إصابات شديدة مثل الكسر ، الخلع ، إصابة الرأس ، إصـــابة الصـــدر والبطن

**القسم الثاني:**

1ــ إصابات مفتوحة مثل الجروح والحروق.

2ــ إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي ، ورضوض العضلات ، الالتواء ، أو الملخ وغيرها من الإصابات غير المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

**القسم الثالث:**

1ــ إصابات الدرجة الأولى وهي إصابات بسبطة الخطورة.

2ــ إصابات الدرجة الثانية وهي إصابات متوسطة الخطورة.

3ــ إصابات الدرجة الثالثة وهي إصابات شديدة الخطورة.

**وهناك تقسيم أخر لأنواع الإصابات حسب السبب:**

أـ إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف وهذه تعتبر النوع الرئيسي من الإصابات.

ب ـ إصابة تابعة ونتيجة لحدوث إصابة أولية.

**الأسباب العامة للإصابات الرياضية :**

نوع النشاط الممارس وطبيعته _ مستوى المنافسة ._ مدى كفاءة اللاعب _ مدى استعداد اللاعب النفسي والعقلي والثقافي – التدريب أو التعليم الحركي بطريق غير علمية وخاطئة – مخالفة اللاعب للسروح الرياضسية – عسدم المعرفة بقوانين الألعاب المختلفة – إهمال الجانب الصحي للاعب – العوامل البيئية .

**بعض الطرق والاساليب لمنع الإصابات و الوقاية منها :**

١ – معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها

٢ –عدم إشراك اللاعب وهو مريض ، أو مصاب.

٣ –عدم إشراك اللاعب وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنيا.

٤ –توفير الغذاء المناسب.

٥ –مراعاة تجانس الفريق وخاصة في الألعاب الجماعية.

٦ –الاهتمام بالإحماء.

٧ –استخدام أسلوب التدريب القائم على أسس علمية.

٨ –توفير الراحة المناسبة للاعبين.

٩- التأهيل الكامل للاعب المصاب ونجاحه في أختبارات العودة للممارسة

١٠- التأكد من عدم تعاطي اللاعب للعقاقير المنشطة.

## مواقع الإصابات ودرجة صعوباتها

| الموقع | إصابات حادة | إصابات مزمنة |
|---|---|---|
| العظام | كسور،كدمات | التهابات بالعظام ، تشوهات |
| الغضاريف | قطع | تليف ، ليونه |
| المفصل | خلع ، التهاب | خشونة |
| الأربطة | تمزق وقطع | ليونة |
| عضلات | مزق، شد عضلي ، كدمة | تليف ، الشد العضلي المتأخر |
| أوتار | قطع ، التهاب | التهاب مزمن ، تليف |
| جراب ولالي | التهاب | التهاب مزمن |
| أعصاب | قطع ، ضغط | شد اختناق ، التهاب |
| الجلد | جروح ، كدمات | Callus, blister |

## مرحلة الالتئام المرحلي المؤقت بعد حدوث الإصابة :

تبدأ هذه المرحلة بعد ٧٢ ساعة من حدوث الإصابة وتنتهي بعد حوالي ٦ أسابيع وذلك على حسب(درجة الإصابة – نوع النسيج المصاب – نوع الإصابة) كالتالى:

- النسيج العضلي يحتاج إلى أسبوعين
- نسيج عظمى يحتاج إلى ٣ أسابيع
- النسيج الخاص بالأربطة يحتاج إلى ٦ أسابيع

## كيفية حدوث الألتئام بعد حدوث الاصابة:

١- فى البداية يحدث التئام الأوعية الدموية والشرايين والأوعية الليمفاوية وإعادة بناء الجدار الدموي من الخلايا الفيبروبلاستية.

٢-يكوت الجسم خيوط الكولاجين " تعمل على سد الفجوة الناتجة عن موت الخلايا عن طريق : زيادة خلايا الفيبروبلاست و الكولاجين من النوع الثالث صغير الحجم ، ثم يحدث تحول للكولاجين (النوع الثالث صغير الحجم ) إلى النوع الأول كبير الحجم

٣- يقوم الفيبروبلاست بشد خلايا الكولاجين تدريجياً بعضها لبعض مما يساعد على التصاق الخلايا ويساعد على سد الفجوة أو الجرح حتى يعود إلى وضعة الطبيعي شكلاً.

ولكن يجب الحذر الشديد حيث إن هذه عودة من ناحية الشكل، أما بالنسبة لعملية الالتئام لم تتم بالشكل الكل ،وتحتاج لمزيد من العناية والرياعية والمتابعة.

# أعراض الإصابات الرياضية

إذا لم تتم معالجة الإصابات الرياضية فإنها ستزداد سوءا وبالتالي كان من الضروري معرفة العلامات والإعراض الخاصة بهذه الإصابات وذلك للعلاج دون حدوث مضاعفات ، ومن أهم العلامات والإعراض ما يلي:

- الألم
- التورم
- قدرة محدودة في تحريك جزء من الجسم.
- عدم القدرة على احتمال الثقل على مفصل من مفاصل الجسم.
- الشعور بالضعف أو الإنهاك.
- الإحساس بالتنميل في جزء من الجسم. ( يجب ملاحظة أن التنميل مرتبط بوجود ضغط على بعض الأعصاب وقد يكون ذلك مؤشرا على حدوث إصابة خطيرة ) .
- يمكن التأكد من وجود إصابة في جزء ما من الجسم بمقارنة حالة هذا الجزء بحالة الجزء المقابل له من الجسم.

# علاج الاصابات الحادة

## أولا التشخيص:

أفضل وقت للتشخيص الجيد هو الذى يبدأ بعد الإصابة مباشرة وذلك من أجل معرفة درجـــة الإصـــابة وخطورتهـــا قبـــل حـــدوث الالتهابـــات والأورام والارتشاحات لأنها قد تسبب صعوبة فى التشخيص السليم.

**يتم التشخيص بصورتين هما:**

**الفحص البدني: Physical Examination**

أ-الملاحظة : **Observation** من خـــلال ملاحظـــة التشـــوه أو ورم أو الانتفاخات

ب- اللمس : **Palpation** من أجل الإحساس بدرجة الحرارة وملاحظـــة التموجات والقطع والتمزقات.

ج- الفحص الوظيفى : **Functional Examination** ويتم من خلاله معرفة الألم عن طريق الأداء الحركى للجزء المصاب مـــن خـــلال حركـــة القبض والبسط ودرجة استقرار العضو المصاب فمثلاً

د-اختبار المقاومة : **Resistance Test** تختبر العضلة من أجل تحديد الألم والقوة وفيه يتم اختبار العضلة في أوضاع متعددة .

## ثانيا الفحص بالأشعة

لعلاج الإصابات الرياضية ينبغي إتباع الإجراءات العلاجية التالية :

| الهدف المرجو منه | الاجراء العلاجي |
| --- | --- |
| منع تدهور حالة الاصابه. | تمكين الجــزء المصـــاب مــن الشــفاء. |
| الراحة | وقف النشاط الرياضي فورا. |

**استخدام العكازات او الجبائر والحد من حركة الجزء المصاب.**

**١- استخدام الثلج لمنع الارتشاح:**

يوضع الثلج على مكان الاصابة لمدة تتراوح بين ١٠ الى ١٥ دقيقة ويكرر ذلك ٣مرات يوميا ولفترة ٣ أيام.

**لتخفيف التورم في منطقة الاصابه: لأن الضغط الزائد يعيق للدورة الدمويه.**

**لضغط على الجزء المصاب:** ينبغي الضغط على منطقــة الاصـــابة وذلـــك بوضع ضماد مرن.

**كيفية الضغط على منطقة الاصابة؟**

- يجب لف الضماد المرن بدءا بالمنطقة الأبعد عن القلب .
- ينبغي تخفيف الضغط بالضماد المرن في اي من الحالات ( اذا ازداد الالم ، اذا حدث تنميل في منطقة الاصابة، اذا حدث تورم في منطقة الاصابة. )
- لتخفيف الالم والتورم بفعل الجاذبيه.
- لمنع تجمع السائل تحت الجلد الملتهب.

**رفع الجزء المصاب**

- رفع الجزء المصاب بحيث يكون فوق مستوى القلب.

- يستمر الرفع قبل وأثناء استخدام الثلج.

- استخدام وسائل ساندة مثل الوسائد اوضمادات التعليق.

**٢- استخدام الادوية المخففة للألم ( مثل الايبروفين و الاسيتامينوفين ) لتخفيف الالم والالتهاب.**

**٣- اذا استمرت اعراض الاصابة على الرغم من الاساليب العلاجية المذكورة اعلاه فيجب استشارة الطبيب.**

**٤- التأهيل كمرحلة تالية لعلاج الاصابات الرياضية حيث ان الهدف من ذلك هو إعادة الجزء المصاب الى حالة ما قبل الاصابة.**

ويتم وصف تمارين العلاج الطبيعي بهدف تحسين القدرة الحركية للجزء المصاب وإعادة القوة له دون حدوث التصلب او التشنج في منطقة الاصابة .

## فريق الطب الرياضى لاعادة تأهيل الرياضى المصاب

عملية إعادة التأهيلُ وبالتالي تدار من قبل فريق متعدد التخصصات ، بما في ذلك الأطباء وأخصائي التأهيل والاخصائي النفسى و التغذية ، والمدربين ، وغيرهم ، وتتابع أدوار كل منهم فى تخفيف الآلام ، وحماية المناطق المتضررة والحد من أضرار بالأنسجة ، والحد من ضعف والحفاظ على المرونة والقوة والتحمل ، والتوازن والرشاقة ، وأخيرا بدء تكييف للعودة إلى التدريب والمنافسة .

وحيث أن كل إصابة هي فردية فأنه من المهم أن يعمل الطبيب مع أخصائى التأهيل لتصميم برنامج إعادة التأهيل التي تتضمن خطوات محددة للإصابة ، ومستوى اللياقة البدنية والهدف المراد الوصول اليه.

## قواعد وأسس و مكونات البرنامج التأهيلي

وطبقاً لقانون وولف : " الجسد يتفاعل ويتطور وفقا للضغوط الواقعة عليه " مع أخذ هذا القانون في الاعتبار ، فإننا نحتاج إلى وضع ضغوط على الجسم بعدة طرق بطريقة لكي نحفز النسيج المصاب للشفاء بسرعة وفعالية ، وقد يتطلب هذا الأمر ما يلي :

١- تحديد والوسائل المناسبة للاستخدام فى علاج الاصابة طبقاً بنوعها ودرجتها.

٢- تحديد مدى الحركة للعضو المصاب

٣- تحديد مستوى القوة العضلية للجزء المصاب

٤- تحديد لياقة القلب والأوعية الدموية ( التحمل الدورى التنفسى)

٥- تحديد مستوى اللياقة البدنية والحركية والمهاريةالتنسيق.

## الوسائل العلاجية التى يمكن أستخدامها فى برنامج العلاج والتأهيل

١- العلاج بالتبريد:

استخدام الثلج في الإصابات الحادة ، يفضل وضع الثلج لمدة ١٥ دقيقة مع التدليك.

٢- التبريد مع الحركة : (cryokinetics)

تستخدم عند حدوث ألم مع تدريبات التأهيل عن طريق وضع الثلج أولا لمدة ١٠-١٥ دقيقة لتقليل الأ- -تخدير الطرف المصاب ثم يقوم اللاعب بعمل التدريبات.

### ٣- العلاج الحراري:

استخدام الموجات فوق الصوتية فهو يزيد من تمدد الكولاجين ( الندوب Scar)وزيادة الدورة الدموية ويعمل على الحد من الألم / التقلص .

فزيادة الدورة الدموية تساعد على الالتئام نظرا لزيادة تدفق الأكسجين والمواد الغذائية إلى المنطقة ، كما تعمل الحرارة على تقليل الألم وزيادة مدى الحركة ، وغالبا يفضل أستخدام الموجات فوق الصوتية أكثر من أستخدام التبريد خصوصاً في المراحل الاولى وهذا يرجع إلى حقيقة أن التبريد يسبب – صعوبة الحركة – تقصير – زيادة اللزوجة – في العضلات)، والتي سوف تحد من قدرتنا على إنجاز الأنشطة لهذا اليوم .

### ٤- التنبيه الكهربائي:

هذه الوسيلة تستخدم بهدف تقليل الألم أيضاً , TENS ) ( Didynamic ,Interferentialوتعمل على تقليل توتر و تشنج العضلة و تزيد من تحسن الدورة الدموية في الجزء المصاب ، كما أنه يساعد في إعادة تعليم العضلات (muscle re-education)، ويفضل عدم استخدام هذا الأسلوب طالما رياضي قادر على أداء التدريبات الحركية الحرة والايجابية و النشطة.

أما أذا لم يستطيع المصاب القيام بتمارين تحمل الوزن أو الحركات النشطة وكانت تسبب له الكثير من الألم فيفضل استخدامها .

### ٥- التدليك العلاجى

جراء التدليل يقلل من ظهور آلام والتشنجات العضلية ، و تدليك الأنسجة العميقة يمكن أن يساعد فى إعادة ترتيب ألياف الكولاجين في مكان

الإصابة ، وأستخدام التدليك بالثلج يؤثر على اتجاه نمو الأنسجة ، يتم تدليك المنطقة المصابة على الفور بعد الخروج من التمرين قبل تنفيذ عملية التبريد، ويفضل أستخدام التدليك بعد جلسة الموجات فوق الصوتية وهـذا يسـاعد للموجات فوق الصوتية فى تكسير الكولاجين وإتاحة الفرصة فى التأثير على نمو / والمواءمة على نحو أفضل.

٦- التدريبات التأهيلية الحركية:

تهدف الى ترميم - تحسين - تطوير / أو المحافظة على مدى الحركة ، والقوة ، ولياقة القلب والأوعية الدموية ، والتناغم الحركى .

## أنواع التدريبات التأهيلية الحركية:

## أولاً - تدريبات المدى الحركي:

المدى الحركى ( بمفهوم التأهيل ) هو القدرة على تحرك الجزء المصاب الى اقصى مدى له بدون ألم والقدرة على آداء الحركات والمهارات الفنية ، أي نقصان في هذا المدى يكون له تأثير سلبي على أداء النشاط أو المهارات الحركية.

يتأثر المدى الحركى بحدوث الألم ( التشنج) في العضلات ، وبالتالي نقص في مدى الحركة. لأن تمرين مدى الحركة يستخدم للتأثير في نمو التليف ، بدلا من تشكيله .تشكيل التليف سوف يتسبب في مزيد من الانخفاض الـدائم في مدى الحركة وبالتالي القدرة على الاداء ، و في الاصابات الحـادة فـي المرحلة مبكرة ينبغي أن يؤدي المصاب مدى الحركة السلبي أولا مع التقدم في مدى الحركة النشط... وقال "دع الألم يكون الدليل".

**فوائد تدريبات المدى الحركى:**

- **قليل المضاعفات من التثبيت**

أ- لحفاظ على ليونة الأنسجة ومطاطية العضلات.

ب- تقليل آثار التقلصات العضلية

ت- الحفاظ على مرونة المفاصل الميكانيكية

ث- تعزيز الدورة الدموية و تحسين كفائة الأوعية الدموية

ج- يعزز أنتاج السائل الزلالى حركته فى تغذية الغضاريف

ح- يقلل الألم

خ- لحفاظ على الوعي الحركي

- **تعليم الحركة النشطة.**

- **تحضير المصاب لالتقنيات الاطالة العضلية السلبية.**

إذا كان الألم محتمل ، فمن الممكن استبدال مدى الحركة السلبي بالنشط .

**فوائد المدى الحركى الايجابى ( النشط ):**

١- إنجاز جميع أهداف المدى الحركى السلبي مع الفائدة المضافة مـن نقباض عضلات

٢- لحفاظ على المرونة الفسيولوجية و contractibilityللعضلات

٣- ردود الفعل الحسية من العضلات المنقبضة

٤- يحافظ على سلامة تكوين العظام

٥- يحافظ على الدورة الدموية لمنع تجلط الدم

٦- يطور تنسيق المهارات الحركية.

تمارين الاطالة و المرونة تساعد في تحسين والحفاظ على المدى الحركي في مفصل واحد أو سلسلة من المفاصل. ينبغي لأدائها في بطء مع التطور التدريجي الذي يحقق أكبر مدى حركي.

## أنواع الاطالة :

- الاطالة الثابتة Static

وفيها تصل العضلة إلى نقطة معتدلة من التوتر و يتم تثبيتها في هذا الوضع لفترة محددة من الزمن ( في الغالب ١٥-٣٠ ث)

- الإطالة الديناميكية : Dynamic

قوة الدفع التي تسببها تكرار الحركة bouncing تؤدى الى امتداد العضلات واطالتها.

- لتحفيز العصبي والعضلي : ( PNF )

تكرار الانقباض والانبساط ( التقلص والاسترخاء) للعضلات والمضادة لها )تدريبات التمديد) يجب أن يقوم بتنفيذها اللاعب من ٢-٣ أيام في الأسبوع ،وتكرر ٢-٤ تكرارات و يجب أن يستمر الانقباض من ١٥-٣٠ ثانية في كل مرة.

## ثانيا تدريبات القوة:

إننا بحاجة إلى توفير البرامج لإعادة قوة العضلات المصابة.

**أنواعها:**

١- تمرين متساوي القياسIsometric.

٢- تمرين متساوي التوترIsotonic.

٣- تمرين متساوي السرعةIsokinetic.

يتم تطبيق التدريبات بطريقة السلسلة المغلقة أولا ثم السلسلة المفتوحة.(open and closed chain).

- تمرين ( الانقباض الثابت ) متساوي القياس Isometric exercise ، يفضل أنْ تستخدم في وقت مبكر من الاصابة لإعادة التأهيل من خلال تدريبات متساوي القياس ، يجب أنقباض العضلات دون حركة المفصل المجاور، هذا يحافظ على قوة العضلات أو يبنيها دون المخاطرة .

- **تمرين متساوي التوتر Isotonic:**

تمارين الانقباض متساوي التوتر يتكون من ممارسة ديناميكية تجمع بين وزن ثابت (الوزن المستخدم) مع سرعة غير منضبطة للحركة ، وتتم الحركة من خلال مجموعة من العضلات وقد تقصر أو تطول ، و هذا النوع من التمارين يستخدم الأوزان الحرة والآلات ،طبقا لما أشار اليه كلا من DeLorme و Zinovieff حيث أنهم أول من دعى الى أستخدام هذا النوع من التدريبات (تمارين متساوي التوتر).

ريقة Zinovieff ، التي تسمى تقنية أكسفورد ، ويبدأ في ١٠ كحد أقصى كرار وينخفض بنسبة مئوية معينة (أي ١٠٠ ٪ ، ٧٥ ٪ ، ثم ٥٠ ٪) .

كلا الأساليب فعالة لأنه عندما يتم التوصل إلى حد الأقصى للتكرار ، والتحكم التدريجي فى بناء الألياف العضلية تزداد كثافة العضلة ، و الوصول إلى الحد الأقصى للتكرار لا يزال جزءا أساسيا من برنامج التدريب على المقاومة.

- **تمارين متساوي السرعة : Isokinetic:**

يتم التحكم بالحركة من خلال تثبيت سرعة تقصير العضلة أو تطويلها، ومع ذلك يمكن للتحميل أو القوة المبذولة أن يتغير، تتم باستخدام معدات خاصة التي تسمح فقط بالحركة في السرعة الزاوية المعدة مسبقا ، وتعتبر تمارين Isokinetic هي الأفضل للنسيج المصاب ، لأننا نستطيع التحكم في سرعة التقلص و / أو المقاومة المستخدمة .

## ثالثاً تدريبات التحمل الدورى التنفسى ( لياقة القلب والأوعية الدموية) :

تدريبات لياقة القلب والاوعية الدموية فى غاية الاهمية فى أى برنامج تأهيلى ولذا يجب أن نفعل ما في وسعنا للحفاظ على تطوير أو تحسين لياقة اللاعب الحيوية ، ومن أشهر التدريبات فى هذا النوع عند الكثير من العلماء والمتخصصين هو تدريبات السباحة ،وقد يرجع ذلك الى انها أفضل وسيلة للحفاظ على لياقة القلب والأوعية الدموية من خلال مساعدة الماء فى تقليل الوزن ولا تتطلب أستخدام الساقين بشكل كبير فى الجهد المبذول.

كما ان استخدام الدراجات الثابته يمكن أن يساعد في تحسين اللياقه البدنية.

## رابعاً : تنمية التوافق العضلى العصبى:

الاهتمام بتنمية التوافق العضلي العصبى في عملية التأهيل أمـر لا يقـل أهمية عن أي من الخطوات السابقة التي تم ذكرها ، ويجب لا يكتفي الرياضي بضرورة الحفاظ على – أو تطوير– وتحسين مدى الحركة ، والقوة ، ولياقة عضلة القلب والأوعية الدموية ، ولكن " ذاكرة العضلات" للمهارات الحركية للاعب يجب أن تؤخذ فى الحسبان أيضا.

## خامساً يجب مراعات النقاط التالية فى التأهيل الرياضى:

١- أهمية أستخدام سلسلة التدريبات المغلقة لانها تشير إلى أن الحركة التي تحدث في سلسلة حركية مغلقة ،( حيث يتحرك الجسم فوق طرف ثابت) . و من فوائدها التأكد من صحة حركة المفاصل ، مع الحمولة الفسيولوجية الطبيعية .

٢- أهمية أستخدام سلسلة التدريبات المفتوحة (نهاية الطرف يتحرك بحرية في الفراغ ) يمكن عزل العضلات ، ولكن يمكنها تقديم ملاحظات الخاطئة .

# تأهيل بعض الإصابات الشائعة فى الرياضة

## اولاً : إصابات التى تحدث فى الجهاز الحركى

تحدث الإصابات الرياضية الحاده للعضلات والأربطة قد تصل نسبة حدوثها الى ٥٠% من كل الاصابات التى تحدث للرياضيين ، خاصة في لاعبى كره القدم ، وتهتك العضلات وتمزق الأربطة يحدث للرياضيين عند انقباض العضله بقوة وهي في وضع مشدود ، وغالبا ما يحدث هذا عندما تضعف قدره العضله على التصدي للعبء الخارجي ( اي عندما تضعف قدره العضله على امتصاص الصدمه ).

يتراوح تهتك العضلات بين التهتك الجزئي لبعض الخيوط العضلية الرفيعة ، او تهتك في الغطاء الخارجي للعضلة ، او حدوث تهتك كلي لخيوط العضلة ، ومن الشائع حدوث التهتك عند نهاية العضله (اي عند التقاء العضله مع وترها ) وبصفة خاصة أذا كانت العضلة تمر بمفصلين .

### أنواع تهتك العضلات :

### - الكدمات :

تحدث عند ضغط على العضلة بقوه بواسطة عامل خارجى (لاعب أخر) او الاصطدام بالادوات او الارض .

### - النزيف :

وهو زيادة تدفق الدم بسرعة نتيجة للمجهود العضلي ، و يقسم الى نوعين

- نزيف داخل العضلة (داخل الغطاء الخارجي للعضلة

- نزيف خارج العضلة (خارج الغطاء الخـارجي للعضـلة) أي بـين مجموعه العضلات .

للتغير المفاجئ في كفاءة العضلة يبدأ خلال ١٢ إلى ٢٤ ساعة بعد التـدريب وفيه يشكو اللاعب من الألم والتعب وعدم القدرة علـى تحريـك الجـزء المصاب وهذه الإعراض تستمر من ( ١ – ٢ يوم ) وتعالج بالراحة والثلج ورباط ضاغط ، ولتقليل المضاعفات يوصى ( الطبيب ) بأستخدام مضادات الالتهاب، ويمكن أستخام والثلج والموجات فـوق الصـوتية والتمرينـات العلاجيه لتقليل مضاعفات الالتهاب

**اسباب تهتك العضلات:**

- عدم الاحماء الجيد قبل البدء في المباراة

- قصور فى المرونة والمطاطية.

- التعب و الإرهاق .

- قصور فى القوة العضلية.

- العودة للمنافسة بعد الإصابة بفترة قصيرة ليست كافيـه لأعـاده تأهيـل العضلة

## أعراض وعلامات تهتك العضلات

لم و عدم المقدرة على تحريك الجزء المصـاب ومـن علامـات تهتـك العضلات :

١- الم عند انقباض العضلة

٢- الم عند شد العضلة

٣- تورم الجزء المصاب

٤- تغير في لون الجلد (احمرار) .

**علاج تهتك العضلات:**

- الراحة

- الثلج

- رباط ضاغط للعضلة المصابة

- رفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب

- العلاج بمضادات الالتهاب

يمكن الاستعانة بالعكاز لتقليل الوزن على الجزء المصاب (يسرع من عمليه الالتئام والامتثال للشفاء. )

ولا بد أن نلاحظ أن عدم تحريك الجزء المصاب لفترة طويلة يؤدي إلى ضمور في الجزء المصاب وضعف في العضلات -هذا العلاج لا يتعدى ٩٦ ساعة ( أربع أيام ) بعد هذا الوقت نبدأ في الحركة الخفيفة للجزء المصاب .

**التأهيل الحركي:**

- تمارين التأهيل تبدأ عندما تصبح محتمله من المصاب على الفور .
- نبدأ بالحركات السلبية ونقوم فيها بتحريك الجزء المصاب
- عمل التدريبات الثابتة (انقباض العضلة دون حركه )
- استخدام الدراجة الثابتة ( ٣- ٧) ايام بعد الإصابة
- التدرج فى التدريبات الايجابية (الحركية. )

- إلانتقال التدريجى الى تدريبات المقاومة والتقوية والتمدد والمرونة الى البرنامج التأهيلي
- يراعى أذا كان المصاب غير قادر على قبض ( شد) العضلة يمكـــن استخدام الوسائل الكهربائية كمؤثر خارجي للعضلة
- البرنامج التأهيلي يقلل الأعراض والرياضي يعود الى اللعب خـــلال ٢-٣ شهور .

**الوقاية :**

- الإحماء الجيد قبل المنافسة .
- الاهتمام بتمارين تمديد العضلات و مرونة المفاصل .
- الاهتمام بتدريبات تقويه العضلات
- التغذية الجيدة والراحة الكافية.

## إصابات مفصل الكتف

مفصل الكتف (Shoulder joint) ) هي المفصل الذى يربط الذراع مـــع الجذع ، يتكون من ثلاث عظام هى عظم الترقوة و عظم اللوح و الجـــزء العلوي (رأس عظم العضد) من عظم العضد ، و مفصل الكتف هو مفصـــل من نوع الكرة والحق (boll & sockets) وتكون الكرة هنا كبيرة الحجـــم والحفرة غير عميقة ، وبالتالي فانه يكون معرض للخلع (اي خـــروج راس العظم من الحفرة ).

وكما هو الحال في بقية المفاصل من نفس النوع فان المناطق المتلامسة في مفصل الكتف تكون مغطاة بغضروف من النوع الهلامي لكي تسهل الحركة

بين العظام المتلامسة في المفصل. الحفرة يحيط بحافتها غضروف ( شفة غضروفية ) فيجعلها أعمق وهو ال Labrum glenoidal وهو غضروف ليفي ومع ذلك فالحفرة تبقى عير عميقة ، يحيط بالمفصل كبسولة و اربطة تكون خفيفة وترتبط قريبا جدا من سطح المفصل، عدا في الأسفل فانها تمتد لتلتصق بالعنق الجراحي لعظم العضد لذلك تسمح هذه الاربطة في اسفل مفصل الكتف بمدى حركى واسع ( رفع الذراع إلى الأعلى . )

**يوجد ثلاث أربطة لكبسولة الكتف وهى ليست قوية جدا :.**

من الأمام **GLENOHUMERAL TENDONS.** هناك رباط من فوق وفيه فتحتين مما يضعفه أكثر.**CORACOHUMERAL** يتكون حزام الكتف الصدري من عظم اللوح من الخلف ، و من الامام عظم الترقوة والتى تتمفصل من الداخل بعظم القص ، ومن الخلف ببروز علوي باللوح (النتوء الاخرومى ) مع راس عظم العضد لتكون مفصل الكتف.

## ١- الاصابات الحادة لمنطقة الكتف وأعلى الذراع:

- كسر عظم الترقوة
- انفصال المفصل الترقوى الاخرومى
- انفصال المفصل الترقوى القصى
- خلع مفصل الكتف
- خلع الكتف المتكرر (الثانوي)
- تمزق الرأس الطويل لوتر العضلة ذات الرأسين العضدية
- رض العضلة ذات الرأسين العضدية

- كسر فى العضد

- تمزق العضلة ذات الرأسين العضدية

- تمزق العضلة الصدرية الرئيسة المتصلة بأعلى الذراع

**٢- صابات الكتف وأعلى الذراع المفرطة المزمنة :**

- التهاب كيس الكتف تحت النتوء الاخرومى (المتكلس) .

-التهاب وتر العضلة المديرة (التهاب وتر العضلة فوق الشوكة ) .

-التهاب الرأس الطويل لوتر العضلة ذات الرأسين العضدية .

-التهاب وتر العضلة الصدرية المرتبطة بأعلى الذراع .

-الكتف المتجمد (التهاب الغشاء الالتصاقي )

تمثل أكثر من ٨٠% من المجموع الكلي للإصابات وخاصة إصابة المفاصل ولا سيما مفصلي الركبة والقدم ، وتزداد الإصابات في الأطراف العليا في رياضة الجمباز فتصل إلى ٧٠% ، و نسبة إصابات أصابع اليد عند لاعبي كرة السلة ، و لاعبي كرة الطائرة فيصل ٨٠% وإصابة مفصل الكوع بين لاعبي التنس فتحدث بنسبة ٧٠%

**خلع مفصل الكتف:**

يحدث خلع الكتف عندما يخرج رأس العظم العضد من الحفرة العنابية في للوح الكتف بعيدا عن مكانه الطبيعي نتيجة حركه او ضغط خارجي عنيف او شد اكبر من قدرة ومطاطية أربطة المفصل، ويحدث نتيجة الشد او السقوط على مفصل المرفق عندما يكون ملتف للخارج.

خلع الكتف من الإصابات الرياضيه الشائعة، ويحدث بنسبة من ٥٠ - ٦٠% من الخلع الذي يحدث في مفاصل الجسم الاخرى وذلك لضحالة الحفرة العنابية للوح ، مما يتيح للمفصل حركة واسعة جداً إلا إنها في الوقت نفسه تجعله عرضه للخلع في الألعاب الرياضية.

هو شائع في المصارعه ، الجودو ، الهوكي و وكرة القدم ، السله ،اليد ، الطائره والجماز ، وفي الرياضات المائية كما تحدث الإصابة في الألعاب الرياضية التي تسبب السقوط كالدراجات و الفروسية والتزحلق وخاصة الخلع الامامي.

## اسباب حدوث الخلع:

يحدث الخلع نتيجة للسقوط على الذراع الممتدة للإمام او الجانب، و نتيجة الشد او السقوط على مفصل المرفق عندما يكون ملتف للخارج ، كما تحدث أيضا نتيجة للسقوط على الذراع الممدودة عندما تدفع للأعلى والخلف بقوة ، أو تعرض الجزء الخارجي من الكتف لضربة أو سقوط أو تصادم.

## العلامات والإعراض للخلع:

- الآلام حادة و شديدة عند الحركة
- تسطح الكتف وتدلي الذراع بجانب الجسم .
- يمكن تحسس رأس عظم العضد تحت الإبط
- شد عضلي وتقييد شديد او انعدام في الحركة
- النزف نتيجة تمزق الأنسجة المحيطة بالمفصل والكبسولة المفصلية

- تورم وتشوه المفصل بسبب خروج رأس عظم العضد خارج مكانه التشريحي.

## المضاعفات التى يمكن حدوثها:

١- تغيير شكل المفصل الخارجي

٢- إصابة الحزمه العصبية تحت الإبط ، إي إصابة الأعصاب لمجاورة لعنق عظم العضد ، والتي يمكن ان تعطل وظيفة العصب الذي يزود الذراع بالدم وبالتالي شلل العضلة الدالية (وهذه حالة نادرة).

٣- ضغط على الشرايين و الأوردة

٤- تيبس مفصل الكتف

٥- تكوين نسيج عظمي بالمحفظة الليفية والعضلات المجاورة ( التكلس الاصابي ).

٦- حتمال تكرار الإصابة ثانية،أي حدوث خلع متكرر نتيجة لضعف العضلات و الأربطة حول المفصل .

## أنواع خلع مفصل الكتف:

الخلع الأمامي – الخلع الخلفى – الخلع السفلى.

### ١- الخلع الأمامي لمفصل الكتف:

هو من الإصابات الشائعة ويحدث بنسبة ٨٠% من أنواع خلع مفصل الكتف

**أسبابه :**

- سحب الذراع ودورانها للخارج بشده أثناء الممارسة الرياضية مما يــؤدي إلى دفع رأس عظم العضد للأمام تحت عظم الترقوة

- إصابة مباشرة من خلف مفصل الكتف تدفع رأس عظم العضــد للأمــام نتيجة لإصابة غير مباشرة كالسقوط على راحة اليد والذراع خلف الجسم

- وتحدث الإصابة نتيجة السقوط المباشر على المفصل

**علامات وأعراض الخلع الامامي:**

- غالبا ما يصاحب الخلع شد وتمزق ونزف بالأربطة المحيطة بالمفصل

- ألم شديد بالمفصل وتشوه بالمفصل بسبب خروج رأس عظم العضد مــن مكانه الطبيعي ، حيث يمكن جسه تحت عظمة الترقوة ، مع تسطح الكتــف وتدلي الذراع بجانب الجسم

- فقدان الوظيفة الطبيعية للمفصل وعدم القدرة على تحريك المفصل إراديا.

**٢- الخلع الخلفي لمفصل الكتف:**

هو اقل شيوعا من الخلع الأمامي والسفلي .

**أسبابه :**

السقوط على راحة اليد وهي أمام الجسم ، مما يدفع رأس عظم العضد تحت شوكة لوح الكتف خلف الكتف.

**العلامات والأعراض:**

لا تختلف علاماته وأعراضه عن الخلع الأمامي ولكن التشوه يحدث بسـبب خروج عظم العضد حيث يمكن جسه تحت شوكة لوح الكتف في خلف الكتف كما يصاحبه ألم شديد وتوتر في عضلات الكتف

**٣- الخلع السفلي:**

هذا النوع نادر أيضا، ولكنه أكثر حدوثا من الخلع الخلفي في الرياضة

**أسبابه:**

- السقوط على راحة اليد واليد بعيدة عن الجسم حيث يستقر رأس عظم العضد أسفل الحفرة العنابية للوح الكتف
- كما يحدث نتيجة سحب الذراع بشده .
- يحدث هذا النوع من الخلع في الوثب العالي ، القفز الزانة والباليه.

**علامات وأعراض الخلع السفلي:**

إضافة إلى العلامات العامة للخلع يلاحظ التشوه بوضوح تحت الإبط ويمكن جس رأس عظم العضد تحت( الإبط ) في الحفرة العنابية

**العلاج :**

في حالات محدودة يمكن المعالجة التحفظية بدون جراحه بإعادة المفصل إلى وضعه الطبيعي والتحقق من ذلك عن طريق الأشعة وتجرى الجراحة غالبـاً لإصلاح الأربطة بعد الخلع

أما في حالة الخلع المتكرر لابد من العلاج الجراحي ويتم العلاج بعد تشخيص الاصابة بالأشعة في وضع أمامي وخلفي و جانبي للتأكد من عدم وجود المضاعفات المصاحبه (كسور في عظام المفصل أو أي أضرار في وظيفة في العصب )

## علاج خلع الكتف بأنواعه :

إرجاع العظام المخلوعة إلى موقعها بأسرع وقت ممكن برفق وبدون ضغط، بواسطة أخصائي.

وهناك طريقه يتم استخدامها فور وقوع الإصابة حيث يستلقي المصاب على بطنه على سرير طبي ويتدلى ذراعه المصاب مع استخدام ثقل يتم ربطه بساعد المصاب ولا يمسك باليد حيث يتم عودة العظام المخلوعة إلى وضعها التشريحي الأول عند حدوث الاسترخاء النسبي لعضلات المصاب.

## العلاج الأولي :

وضع الثلج حول منطقة المفصل لمدة(٢٠) دقيقه ولعدة مرات

يثبت المفصل بالجبس وبواسطة أربطة لاصقة حول المفصل والصدر، ثم يثبت من وضع الثني في المرفق بعلاقة بالرقبة لمدة ٢-٣ أسابيع ، ويستمر التثبيت لمدة ٣ أسابيع حسب شدة الإصابة إذ أن هذه الفترة كافية لتوفير الالتئام اللازم للأربطة والمحفظة الزلاليه ولالتئام تمزق العضلات المحيطة بالمفصل ، حيث يجب أن تكون المدة كافيه حتى لا يتكرر الخلع .

عدم تحريك الذراع أمام الجسم للسماح للأربطة المتضررة بالالتئام التام..

نقل المصاب الى اقرب مركز طبي .

## التاهيل الحركى

مدة التأهيل من (١٢-١٦ اسبوع)

### ١- أهدافه :

- إزالة الارتشاح الدموي
- تقوية الأربطة والعضلات لمنع تكرار الإصابة
- استرجاع مرونة نسبيه في المفصل ومطاطية العضلات
- استعادة اللياقة العامة وإعادة الوظيفة الطبيعية للمفصل
- استعادة المهارات الرياضية

### ٢- الوسائل المساعدة:

السخونة المرطبة قبل الجلسة وثلج بعد الجلسة

الموجات فوق الصوتية والتنبيه الكهربائي.

## ٣- مراحل العلاج:

### أ- المرحلة الأولى:

تتكون من تحريك الكتف فى مدى الحركة تحريك سلبي ثم تحريك نشط مع المعونة ثم تحريك نشط(يزيد تدريجيا (منع الحركة الخلفية في الخلع الأمامي والدوران الداخلي في الخلع الخلفي )

### ب- المراحل التالية تتكون من تدريجيا:

- زيادة مدى الحركة للوصول عند ١٢ أسبوع على مدى حركي كامل.

- تقوية العضلات المحيطة كالعضلات المديرة -Rotator cuff
- تمارين أيزوميترية ذات حلقة مغلقة ثم مفتوحة ثم تمارين تقوية بالأوزان

للعضلات المثبتة للمفصل.

- تمارين التحمل
- التمارين لباقي الجسد للحفاظ على اللياقة البدنية

**ج- أختبارات الرجوع الى للنشاط .**

# إصابة مرفق التنس

من الإصابات الشائعة عند الرياضيين لاعبي المضرب والجولف ويعاني من ١٠-٥٠% من اللاعبين من إصابة مرفق التنس وتسمى إصابة التنس نظرا لكثرة حدوثها عند لاعبي التنس، وهي شائعة أيضا عند لاعبي الاسكواش والمبارزة وفي الرمي في العاب القوى(الرمح والقرص والمطرقة) , وتحدث لعدم تناسب المجهود مع قوة العضلات المحيطه بمفصل المرفق والضغط على العضلات نتيجة تمزقات دقيقه ومتكررة وقد تصبح فيما بعد اصابة مزمنة. تتضمن أصابه مرفق التنس إصابة الجانب الوحشي الخارجي ، إي إصابة العضلات الباسطة للساعد ومنشأ أوتارها أي التهاب الوتر في عضلات الذراع نتيجة تكرار الضربات الخلفية بالمضرب .

من الجدير بالذكر هناك أكثر من مفصل يشترك في حركة المرفق إذ تتحرك عظام الذراع الثلاثة ( عظم العضد أعلى الذراع ، وعظمتي الساعد ( الكعبرة والزند ) واحده عكس الأخرى للسماح بحركة مفصل المرفق.

## -أسباب الإصابة

تتضمن حركات التنس حركات مثيره وملتوية متكررة مع الشد المتكرر على العضلات الخارجية (عضلات الذراع الباسطة ) وتَحْدثُ إصـابـاتُ مِرْفَـق التنسِ غالبا نتيجة إصابات دقيقــةِ تكراريــةِ علــى الأنســجةِ (إصـابات Microtrauma

## العواملِ الخارجية التي تُؤدّي إلى إصابة مِرْفَقِ التنس:

- مقبض كبير جداً
- مضرب جديد أو يستعملُ الخيوطِ المشدودة جداً (عيوب في التقنيةِ (
- تكنيك غير صحيح لضربة اليد الخلفية
- زيادة الشدة أثناء اللعب بشكل فجائي
- أذا كان مدى الدورانِ الخارجي في الكتفِ مقّيدُ،
- قلة المرونة وخاصة في الظهر
- اللعب على السطوحِ الصلبة، الكرات الثقيلة و القديمة تزيد من الشد
- وَضْع غير صحيح للجسم

## ٢ –أعراض ومضاعفات إصابة مِرْفَق تنسِ

- تبدأ الأعراض تدريجية بألمِ في أسفل الجانبِ الوحشي مِنْ المِرْفَق أو تصلّب في هذه المنطقة.
- ألم مباشر على عضلة المرفق يزداد الألم عند تحرك الرسغ وعنـد مقاومة تدويره كما في المصافحة، وعند غلق الباب.

- قدْ تَختفي الأعراض عند لتوقف عن اللِعْب، لكن ليس نهائيا
- ومن مضاعفات الإصابة فقدان القوة والمرونة في الأكتاف بسبب الآلام المتكررة في المرفق .

## ٣- علاج الطبى للاصابة:

يجبُ إجراء تشخيصٍ دقيق أولاً تشخَيصُ الأنسجةَ المصابةَ (بواسطة الطبيب) ويُمْكِنُ أنْ يتضمّنَ العلاج استخدام الأدوية المخدرة او حقَن موضعي(عقاقير طبية ضد الألم أو حقن الكورتزون) قرب موضع الإصابة ، وغالبا ما يحدث تورم وألم في المفصل بعد الحقن يستمر ٤٨ ساعة.

بعد الفحص والتأكد من خلو المفصل من الكسور أو الخلع يتم يثبت المفصل ، وذلك بعمل جبيرة خلفية فوق المرفق أو لف المفصل بالبلاستر أو تجبيسه في الحالات الشديدة ٢ :.٣ أسابيع. وهذه الفترة من التثبيت كافية لضمان امتصاص الارتشاح والتئام الأنسجة الممزقة في منطقة الإصابة.

## العلاج والتأهيل لاصابة مِرفَقِ التنس:

### الاهداف المطلوب تحقيقها

- خفضْ الألم والالتهاب
- اكتساب الشفاء
- المحافظة على اللياقة
- استخدام المقاومة على الأنسجة المصابة

## محتويات برنامج التأهيل

١- استخدام الثلج على المنطقة المصابة مع التدليك بالثلج

٢- العلاج الحراري :بعد ٧٢ساعه

٣- العلاج الحراري العميق:

تستخدم الموجات فوق الصوتية US بهدف تدفئة وتسخين المفصل المصاب وهذا يساعد على تليين الحركة في المفصل المصاب

## العلاج المائي:

العلاج المائي هام جدا وذلك بعمل حمامات ساخنة أو برافين

## التأهيل الحركي:

أداء تمرينات علاجية رخاصة بعد رفـع الجبيـرة أو البلاسـتر . إذ إن الحركة في مفصل المرفق تكون محدودة نتيجة لتثبيت المفصل، وينحصـر العلاج بأداء تمرينات إرادية وفق الأتي:

- تمديد وأطالة عضلات الساعدِ الباسطةِ للمدى الكامل مِنْ الحركـةِ وذلك من اجل الحصول على التئـام الكامـل وإصـلاح النسـيجِ المصاب.
- دوران الذراع - يجب ابقاء الذراع في حالة ثني بسيط في المرفـق لتخفيف شدة التمرين.
- تمارين قوه لعضلاتِ الساعدَ خاصة الجانب السفلي

- تمارين المقاومةِ تبدأ عندما تظهر علامـــات التحســـنِ، ويُمْكِـــنُ أنْ يُضافَ الوزن تدريجيا ، وتستعمل الأثقال مثـــل dumbbells ، ويراعِى أن تؤدى التمارين في البداية من وضع الجلوس ووضـــع الساعد على الفخذ بتعلق اليد على الركبتين وباطن اليد إلى أعلى .
- المحافظة على اللياقة البدنية

مدة الشفاء تعتمد على تطور الحالة وتتراوح بين أسبوعين إلى ست شهور.

## الوقاية :

- الإحماء المناسب ( وخصوصا لطبيعة الجو)
- تدليك عضلات الكتف جهة المرفق المصاب قبل المباراة او التدريب.
- تناسق وزن المضرب في التنس مع القوة العضلية وعمر اللاعب.
- استخدام رباط ضاغط حول العضلات بالساعد والرسغ اثنـــاء التـــدريب والمنافسة
- التدريب لفترة مناسبة ثم ترك القبضه وعمل بسط وثني للأصابع لإحداث انقباض وانبساط تبادلي في العضلات المستخدمه في التدريب .
- تدليك بالثلج وتدريبات استرخاء وانبساط ٣ دقائق قبل المباراة او التدريب لمد المرفق تماما مع بسط وثني.

## تمزق الغضاريف الهلاليه للركبة

الغضاريف الهلالية في مفصل الركبة توجد بين عظـــم القصـــبة والفخـــذ وتعمل على تثبيت المفصل وحمايته من الصدمات المفاجئة. وتمزقها شـــائع الحدوث في كرة القدم واليد والسلة والطائرة والمبارزة والجماز ومســـابقات

الميدان والمضمار ، والتنس والاسكواش والغطس والتزلج على الجليد وفـــي رفع الاثقال والمصارعة .

غالباً ما يحدث التمزق للغضروف الهلالي من الجانب الانســـي ، ونسـبة التمزق له حوالي خمس أضعاف الجانــب الوحشـــي، ولا تشـفى إصـــابة الغضاريف بسهولة بسبب التغذية الدموية الضعيفة، وغالباً ما يحتاج المصاب إلى جراحة، وقد يتمزق ويتآكل الجانب الخلفي من الغضروف نتيجة زيـــادة الضغط عليه. ويصاحب الاصابة ألم حاد أسفل عظم الرضفة ( الصابونة ) مع سماع صوت طقطقة أو احتكاك خشن.

## تشخيص الاصابة:

يتم تشخيص اصابة غضروف الركبه عن طريق الرنين المغناطيسي MRI او عن طريق الاشعة السونار sonar لمفصل الركبه او المنظـــار، ويـــتم أيضا تشخيص اصابة غضروف الركبة ببعض الاختبارات الحركات ولكنها تحتاج الي متخصص .

## الأسباب:

١- ضغط مباشر بين لقمتي عظم الفخذ والقصبة في الساق فـــي أثنـــاء السقوط أو القفز من الأعلى.

٢- اتخاذ الجسم الوضع العمودي بشكل مفاجئ.

٣- لف محوري من الفخذ على ثبات نسبي لعظم الساق.

٤- تداخل شديد واستدارة وضغط على مفصل الركبة.

٥- قد يكون بسبب تمزق سابق بسيط يتطور مع مرور الزمن.

## الأعراض:

### تكون الأعراض تدريجية :

- ألم في الجزء الداخلي لمفصل الركبة أثناء النشاط الرياضي وألـم علـى طول المفصل عند الضغط وعلى الجزء الداخلي.

- الم شديد وخاصة عند مد الركبه.

- أرتشاح دموي بالمفصل يظهر في اليوم الثاني غالبا وفي الحالات الحادة .

- عدم القدره على ثني الركبه مع فقدان الاتزان النسـبي للمفصـل بعـض الاحيان.

- صوت في المفصل بسبب تمزق جزء من الغضـروف الملامـس لعظـم الفخذ.

- ليونة عند الضغط الشديد على طول المفصل في الجزء الداخلي.

- ضمور ملحوظ في العضله الرباعيه للفخذ.

- قد يصاحبه اصابات متنوعة بالاربطـة الجانبيـه الخارجيـة والداخليـة وبالمحفظة الزلالية المغلفه لمفصل الركبه.

## العلاج:

لابد من ازالة جراحيه للغضروف لان التثبيت لمدة طويلة يؤثر سلبيا علـى لياقة الرياضي، وتتم الجراحه بواسطة المنظار ويتبعها تاهيل حركي.

## التأهيل الحركي واهدافه:

- ازالة الارتشاح الدموي بعد الجراحه.

- تقوية العضلات والاربطة حول المفصل خاصة ( عضلات الفخذ الرباعيه.)

- استعادة الوظيفة المهارية لمفصل الركبه ومنع نقص الكفاءة البدنيه والنفسية والمهارية للاعب.

## العلاج الاولي:

- **ثلج مكان الاصابة.**
- رباط ضاغط محكم على المفصل.
- رفع الركبه عاليا نسبيا اعلى الجسم.
- نقل المصاب الى المركز الطبي.

## العلاج الجراحي:

في حالة العلاج الجراحي يجب التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي ووضع برنامج حركي قبل اجراء الجراحه لتهيئة العضلات العاملة على مفصل الركبة وخاصة العضلة ذات الرؤوس الأربعة والعضلة التوأمية والنعلية وبشكل لا يؤثر على الغضروف الممزق ، كما يجب استخدام العقاقير الطبية لتخفيف الألم والالتهاب

يمكن إصلاح الغضروف بالمنظار إذا كان التمزق صغير (٤-٥) ملم، ومن ثم ممارسة التمارين التأهيلية بعد يوم أو يومين، وتمارين انـزلاجة الثابتة بعد أسبوع ثم التمارين التأهيلية الخاصة.

ويتم الشفاء في حالة جراحة تمزق الغضروف خلال( (٤-٨ أسـابيع مـن للبرنامج الحركي.

## البرنامج التأهيلي لتمزق الغضروف:

### - التبريد:

يستخدم الثلج مع رباط محكم ليقلل من الارتشـاح السـموي والتـورم المصاحب للإصابة ، وتستخدم الكمدات المثلجة أو أكياس الثلج لمـدة ١٠-١٥ دقيقه في مكان الإصابة ثم رباط ضاغط لمدة ٣ أيام.

### - التدليك:

يتم تدليك عضلات الفخذ والقدم للجزء المصاب في المراحل المتقدمة من العلاج وباقي الجسم غير المصاب قبل التدريب او المنافسـة .

### - العلاج الحراري:

تستخدم الموجات القصيرة SW والموجات فوق الصـوتية US فـي المراحل النهائية من العلاج لتحسين الدورة الدموية للمفصل المصاب .

### - العلاج المائي:

يستخدم العلاج المائي بعد التئام الجروح وإزالة الخيوط

## - العلاج الحركي :

تعد التمرينات التأهيلية إحدى وسائل العلاج الحركي للمحافظة على الصحة ولياقة الفرد المصاب وتبدأ عملية التأهيل فور وقوع الإصابة أو في اليوم الأول للعملية ويشمل:

- تمارين حركيه للطرف السليم

- في اليوم الثاني تؤدى تدريبات الانقباض الثابت Isometric ex لعضلات الفخذ ٢-٣ ثواني بعدها ٥-٧ ثواني لإزالة الارتشاح الدموي بعد زوال الألم الحاد وتؤدى بعد الجراحة مباشرة .والمفصل فيها فى حالة ثبات.

- رفع الركبة المصابة أعلى تسبيا من الجسم أثناء الجلوس والرقود لزيادة كفاءة الدوره الدموية وتقليل الارتشاح الدموي مع ثني مفصل الحوض وبسط القدم.

- تدريبات نشطة تؤدى في اليوم الثاني للأجزاء غير المصابة من الجسم لرفع اللياقة البدنية بعد عملية المنظار

**عملية التثبيت للمفصل لمدة ١٤ يوم ويتم خلال فترة التثبيت:**

- تمارين يوميه لزيادة قوة الأربطة المفصلية.

- تدريبات ايزومترية متدرجة لمد المفصل المصاب يوميا.

- استخدام الحركات البطيئة للحد من القصور الحركي.

- تدريبات للطرف المصاب بعد وضع وساده تحت الركبة في وضع الاستلقاء في اليوم الأول.

- المشي باستخدام العصا.

**بعد عملية التثبيت:**

- بعد التئام الجرح تؤدى تمرينات المدى الحركي وتمديد العضلات العاملة والمقابلة معا.

- تدريبات مائية لتثبيت عمل مفصل الركبة وهو أهم من المرونة.

- تقوية الأربطة المفصلية وعضلات حول المفصل.

- تمارين ايزومترية ثابتة الشدة وحركيه لعضلات القدم والساق والحوض بدون مقاومه ثم بمقاومه.

- ثني نشط لمفصل الركبة بدون مقاومه ولا يجوز سلبيا.

- تؤدى التمارين من وضع الجلوس والرقود بدون مقاومه ثم تتدرج على حافة منضده وهو أفضل الأوضاع لان فعل الجاذبية وثقل الساق والقدم تؤدي إلى ثني المفصل تلقائيا، ويتم الشد بالعضلات عند مد الركبة والعودة إلى الوضع ويمكن وضع مقاومه (ثقل، كيس رمل، ٢- ٤ كغم) لزيادة كفاءة عضلات الفخذ الأمامية.

- تدريبات ضد مقاومه في حالة القصورالنسبى لحركة الركبه.

- تمارين حركيه مركبه لزيادة القوة العضلية.

- تمارين تقوية العضلات الفخذية.

- المشي على عكاز

- تدريبات مياه عميقة أولا ثم بالتدريج الضحلة.

- صعود وهبوط السلالم.

- المشي بدون عكاز طبي بعد ٤ أسابيع

- تدريبات على ارض رمليه.

- ثني الركبه مع حمل أثقال.

- قفز خفيف مع ثني الركبه والجري.

- تدريبات لياقة عامه ومتخصصة مهارية.

- تؤدى التدريبات لمدة ٦- ١٠ اسابيع( ٢٠- ٣٠ جلسه علاجيه ) وتبدأ يوميا ، وتتدرج الى ٢-٣ مرات اسبوعيا ، ولكن اذا استمر العلاج لا تزيد مده التأهيل عن شهرين.

**الوقاية :**

- الاستخدام الوقائي للركبة المطاطة والأربطة الضاغطة إثناء التدريب والمنافسات.

- ألمحافظه على العضلات دافئة أثناء التدريب والمنافسة عن طريق الإحماء الجيد والتدريب المتدرج الشدة.

- عدم تعرض المفصل لضغط عالي مع لف محوري إثناء الممارسة.

- تقوية أربطة المفصل والعضلات المحيطة.

- عدم ثني الركبة لفترات طويلة أو جلوس القرفصاء ، وعدم العودة الى ممارسة النشاط حتى انتهاء مرحلة التأهيل.

# المراجع


١- التحكيم في كرة السلة ماجد الدالي الناشر ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١٥

٢- قراءات حديثة في الإصابات الرياضية د.عبدالباسط صديق ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١٣

٣- تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد د. خالد حمودة د.أشرف كامل ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١٢

٤- أسس كرة السلة النظرية والتطبيقية د.عبدالعزيز سلامه ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١٢

٥- الاعداد المهارى للاعبى كرة القدم النظرية والتطبيق د.حسن ابوعبده ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١١

٦- الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم حسن ابوعبده شعاع للنشر ٢٠١١

٧- مواقع الإنترانت

http://www.hamline.edu/hamline_info/athletics/facilities/hutton_arena.html

http://www.hamline.edu/cla/admission/campuslife/athletics/athletics.html

http://www.sportsbusinessjournal.com/article/61172

http://tvnz.co.nz/basketball-news/nba-getting-through-tough-times-2539976

تعلم كرة السلة من موقع FindSportsNow

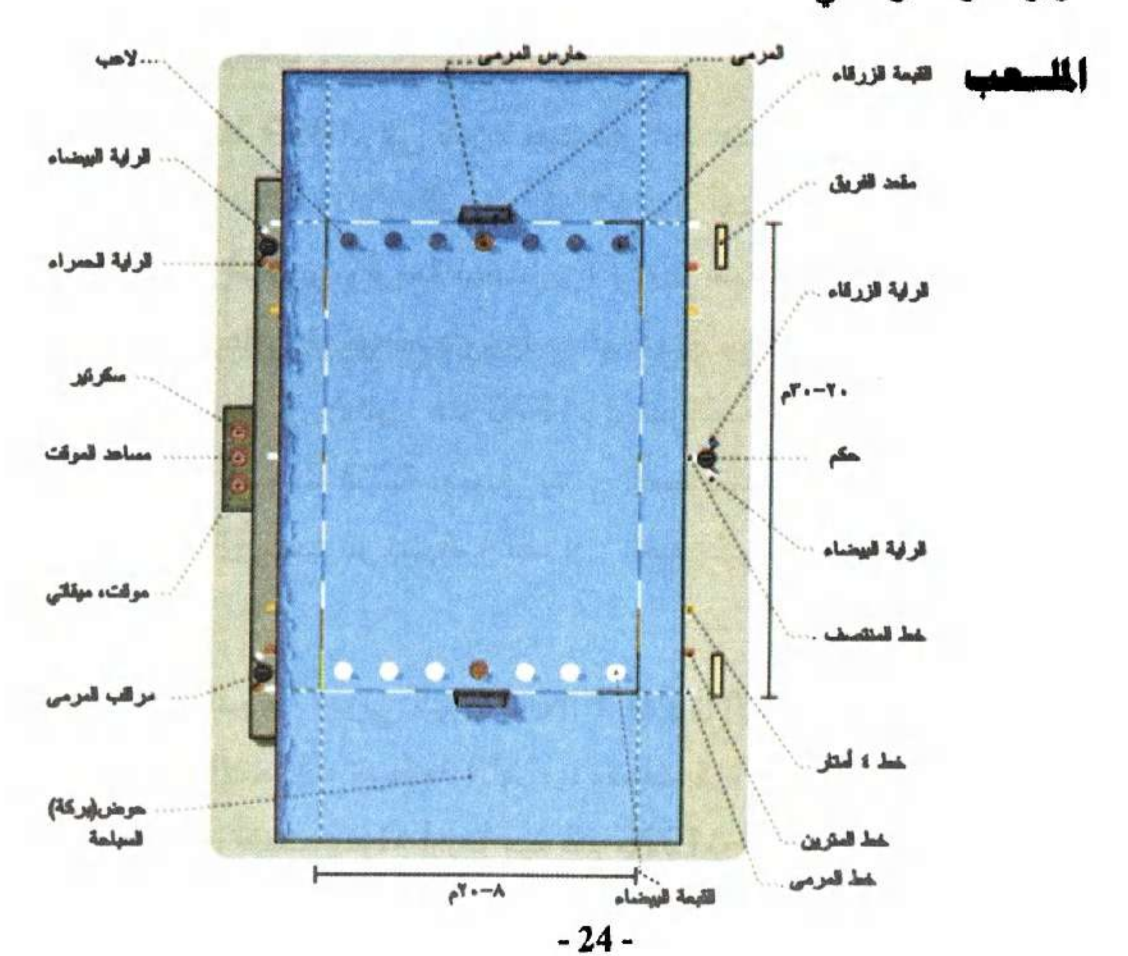
# محتويات الكتاب




15شارع عثمان فهمي . الرصافة محرم بك
الإسكندرية . مصر
تليفون 002034843427
موبايل 0020103006034
Email: mahy_mizo@yahoo.com

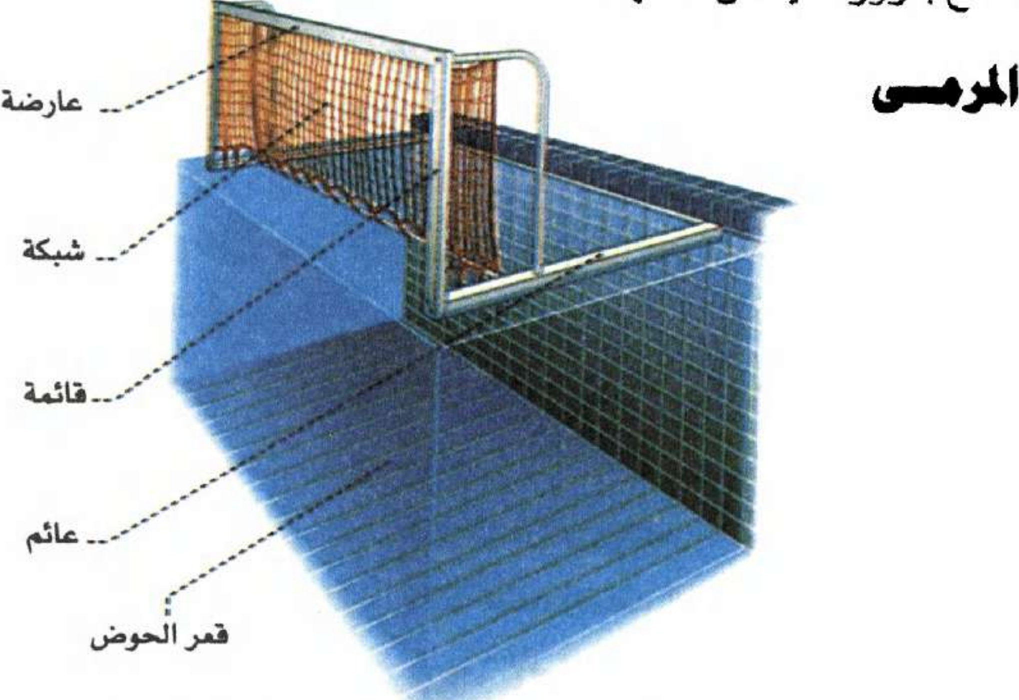
أمريكا وآسيا وأستراليا وإفريقيا في الثلاثينات من القرن العشرين. وتقام للعبة مباريات محلية وقارية وعالمية للناشئين والشـــباب والرجـــال والســـيدات. وأقيمت بطولة كأس العالم منذ عام 1973، وتعد الدول الأوربية اليوم فـــي مقدمة دول العالم مثل يوغسلافيا والمجر وكرواتيا وإيطاليا وألمانيا وروسيا، ومن الدول العربية مصر والكويت والسعودية والمغرب والجزائر وتـــونس وسورية.ولا تزال دورات الألعاب الأوليمبية، هي أهم بطولة لكـــرة المـــاء، على مستوى العالم، للرجال، أمّا بطولة السيدات فلم تدرج ضـــمن الألعـــاب الأوليمبية بعد. وتقام بطولة عالمية خاصة لهن. وتعد كرة الماء للسيدات، من أصعب الألعاب، نظراً للطبيعة العنيفة للعبة، وما تحتاج له من مهارات يجب أن تتقنها اللاعبة، مثل السباحة، والباليه المائي، ذلك حتى تتمكن من إجـــادة الوقوف والتحرك في الماء .

## الملـــعب



لكل بوصة مربعة وهي تطفو على سطح الماء، خالية من المواد الدهنية، ولا تسمح بمرور المياه من خلالها.

## المرمـــى




**مخطط مرمى كرة الماء**

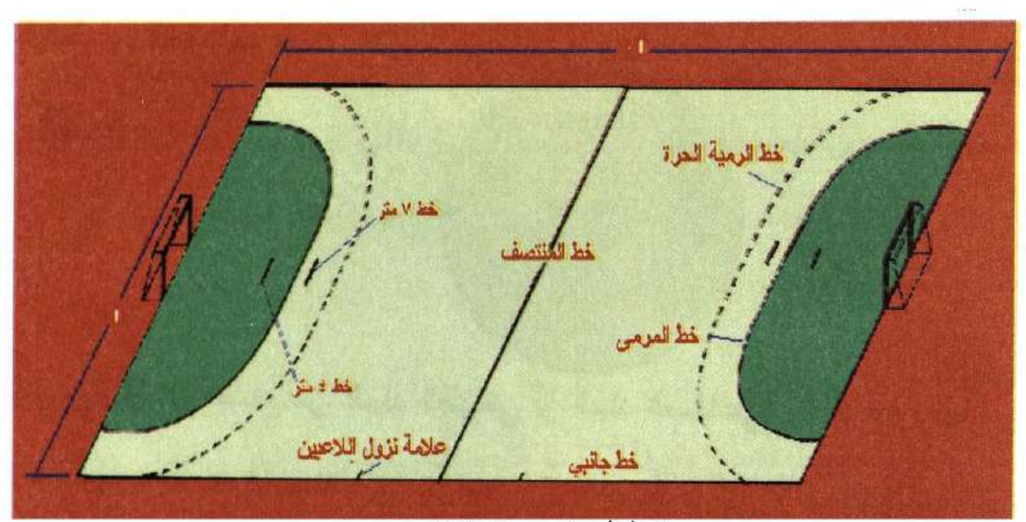
تصنع قوائم المرمى وعارضته إمّا من الخشــب، أو البلاســتيك، أو المعادن، وتدهن باللون الأبيض، وهي مستطيلة القطاع، مستقيمة، وتركــب القوائم عمودية على خط المرمى. وتبلغ المسافة بين قائمي المرمـــى، مـــن الداخل، ثلاثة أمتار، ويكون ارتفاع العارضة، من الداخل، 90cm عن سطح الماء. وتربط الشباك بمثبتات المرمى .

## اللاعبــون

يتكون كل فريق من 13 لاعباً: حارس مرمي، و6 لاعبين أساسيين، و6 آخرين احتياطي للتبديل. ويلبس اللاعبون لباس بحر نصفي، ولا يســمح للاعبين بوضع شحم، أو زيت، أو ما شابه ذلك على أجسامهم. كما لا يسمح

# قوانين لعبة كرة اليد

## الملعب




مخطط ملعب كرة اليد

## ملعب كرة اليد :

ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله ٤٠ مترا وعرضه ٢٠ مترا، وينقسم إلى قسمين : منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

## منطقة المرمى :

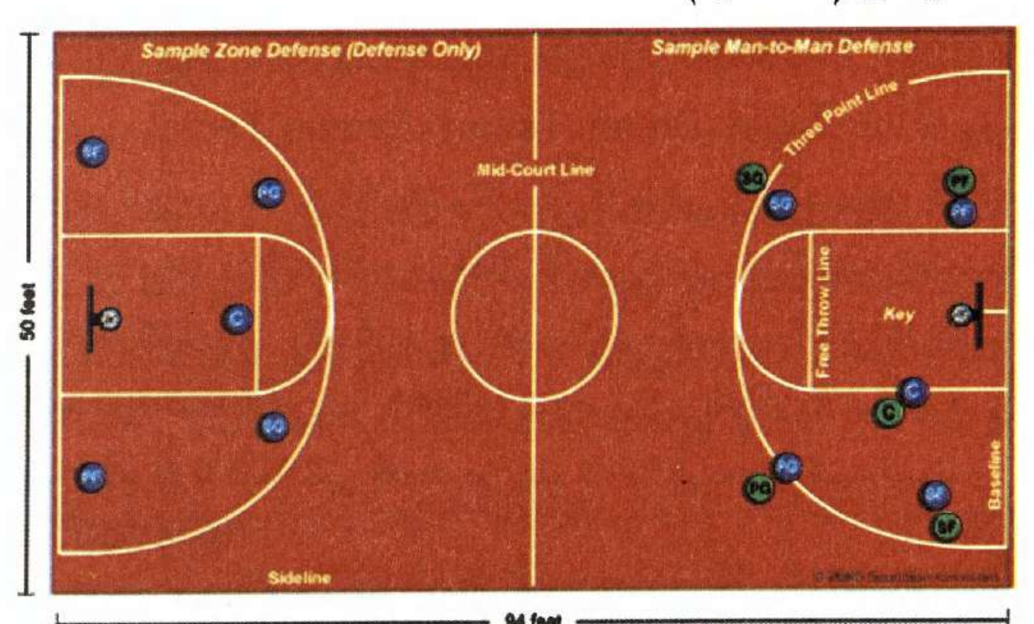
يبعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم خط الرميــة الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على بعد سبعة أمتار من منتصف خط المرمى ومواز له يسمى خط الرمية الجزائية.

أما منطقة التبديل فتحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد ٤,٥ غ أمتار من خط المنتصف طول كل منهما ١٥ سنتم.

نهاية الأمر بالميدالية البرونزية بعد هزيمتها لليتوانيا لتصل إلى المركز الثالث بعد كل من الأرجنتين وإيطاليا (Italy).

# قانون كرة السلة

- تتكون المباراه من ( شوطين ) وكل شوط يتكون من( فترتين ) وكل فتره من (١٠ دقائق ).




- تجرى كرة قفز واحده مع بداية ( الفترة الأولى فقط ) فمثلاً رمى الحكم الكره عاليا فقام (فريق أ) بالاستحواذ على الكرة اذن( فريق ب) هو الذي يستحوذ على الكرة عند بداية الفترة الثانية (وفريق أ) عند بداية الفترة الثالثة ثم( فريق ب) عند بداية الفترة الرابعة . واللاعب الذي يلعب تمريرة البدايه عليه ان يقف خارج الحدود وقدميه في كل جهة بين امتداد خط المنتصف المقابل لطاولة التسجيل ويلعب الكرة في أي مكان بالملعب سواءً للخلف او للامام.